جامعة اليرموك

كلية الشريعة والدراسات الإسلامية

قسم الدراسات الإسلامية

برنامج الدكتوراه في التربية الإسلامية



تطوير مقياس للصحة النفسيّة والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي

Developing a Mental Health Scale, and Exploring its Affecting Factors from an Educational Islamic Perspective

إعداد

محمد أحمد عرسان الزعبي

إشراف الأستاذ الدكتور

عماد عبدالله الشريفين

حقل التخصص: التربية الإسلامية

الفصل الدراسي الصيفي

(2017/2016)

تطوير مقياس للصحة النفسيّة والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي

إعداد

محمد أحمد عرسان الزعبي

بكالوريوس، أصول الدين، جامعة آل البيت (2008)

ماجستير، أصول الدين، جامعة اليرموك (2012)

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في تخصص التربية الإسلامية، في جامعة اليرموك، إربد، الأردن

وافق عليها

عماد عبدالله الشريفين ....مشرفاً ورئيساً

أستاذ التربية الإسلامية، جامعة اليرموك

عبدالناصر ذياب الجراح ....عضواً

أستاذ علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

أحمد ضياء الدين الحسن ....عضواً

أستاذ مشارك في التربية الإسلامية، جامعة اليرموك

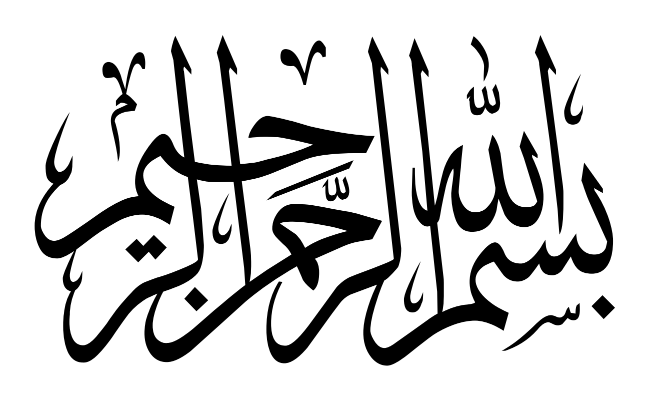
سميرة عبدالله الرفاعي..عضواً

أستاذ مشارك في التربية الإسلامية، جامعة اليرموك

ماهر شفيق الهوامله ....عضواً

أستاذ مشارك مناهج وتدريس التربية الإسلامية، ال البيت

تاريخ مناقشة الرسالة 2017/8/6


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى **والديّ الكريمين**

إلى **إخواني، وأخواتي**

إلى **زوجي**

إلى وَلَدَيّ **قاسم، وسجود**

إلى **أصدقائي**

إلى **كل من وقف بجانبي**

إليهم جميعاً أهدي هذه الأطروحة العلمية

الشكر والتقدير

يا ربي لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، فلك الحمد أوّلاً وآخراً على نِعَمِكَ التي لا تُعَدّ، ولا تُحصى.

يطيب لي أنْ أتوجه بعظيم الشكر والتقدير إلى مُشرفي، وأستاذي الفاضل، الأستاذ الدكتور: عماد عبدالله الشريفين -حفظه الله تعالى- الذي لم يتوانَ لحظة واحدة عن إسداء النصح والتوجيه لي، فقد بذل معي جُهداً كبيراً؛ للخروج بهذه الأطروحة العلمية بصورتها النهائية، فجزاه الله تعالى خير الجزاء.

ويُسعدني أنْ أتقدم بخالص الشكر والعرفان لِمن أسهموا بجهودٍ خيّرة دفعت بتقوية هذا العمل، وأخصّ بالذكر الأساتذة الفُضلاء، أعضاء لجنة المناقشة: الأستاذ الدكتور عبدالناصر ذياب الجرّاح، والدكتور أحمد ضياء الدين الحسن، والدكتورة سميرة عبدالله الرّفاعي، والدكتور ماهر شفيق الهوامله، -حفظهم الله جميعاً- الذين تفضّلوا بالموافقة على مناقشة هذه الأطروحة، وإبداء ملحوظاتهم، وتوجيهاتهم القيّمة؛ لإثرائها من عميق خبرتهم، وكريم رعايتهم.

كما أتقدم بالشّكر وعظيم الامتنان، للدكتور الفاضل أحمد الشريفين، فقد وقف بجانبي وقفة الأخ المعين، فقدّم لي المساعدة والنصح والإرشاد، فلم يبخل عليّ بأيّ شيء، فجزاه الله تعالى خير الجزاء.

ولا يفُوتني أنْ أشكر كلّ من درّسني من أعضاء هيئة التدريس في قسم الدراسات الإسلامية، والشكر موصول للأساتذة الذين حكّموا مقاييس هذه الدراسة، فجزى الله الجميع خير الجزاء.

وإني كُلّي يقين بأنني لو أعدّت النظر في هذه الأطروحة مرات عديدة، لأضفت وعدّلت، فأيّ عمل يظل مقروناً بالنقص؛ فالكمال لله تعالى وحده، والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الملاحق

الملخص باللغة العربية

الزعبي، محمد أحمد عرسان، تطوير مقياس للصحة النفسيّة والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي. أطروحة دكتوراه. جامعة اليرموك. (2017).

(إشراف: أ. د عماد عبدالله الشريفين)

هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس للصحة النفسيّة والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي، وقد تكونت عينة الدراسة من (823) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير ثلاثة أدوات لقياس الصحة النفسيّة، وأحوال النفس الإنسانية، والمراقبة الذاتية، والتحقق من دلالات صدقها وثباتها.

أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية كان مرتفعاً، وأنّ أحوال النفس الإنسانية جاءت وفق الترتيب الآتي: النفس المطمئنة بمستوى مرتفع، والنفس المتنطّعة بمستوى متوسط، والنفس الأمّارة بالسوء بمستوى متوسط أيضاً، إضافة إلى ذلك جاء مستوى المراقبة الذاتية مرتفعاً.

كما أظهرت النتائج أنّ النموذج التنبؤي الخاص بالمتغيرات المستقلة (**النفس المُطمئنة، المراقبة الذاتية، النفس الأمّارة بالسوء، المستوى التعليمي للأب دبلوم، النفس المتنطّعة، مستوى دخل الأسرة منخفض، المستوى الدراسي ثانية**) والمتغير المتنبأ به (**الصحة النفسيّة ككل**) كان دالاً إحصائياً مُفَسِّراً ما مقداره (44.13%) من التباين المفسر للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به، كما أنّ النموذج الخاص بالمتغيرات المستقلة (**المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المستوى التعليمي للأب ثانوي، مستوى دخل الأسرة منخفض، مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول، المستوى الدراسي ثانية**) والمتغير المتنبأ به

(الارتياح مع الذات) كان دالاً إحصائياً مُفَسِّراً ما مقداره (31.97%) من التباين المفسر الكلي للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به، إضافة إلى ذلك كان النموذج التنبؤي الخاص بالمتغيرات المستقلة **(المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، النفس الأمّارة بالسوء، المستوى الدراسي أولى، المستوى الدراسي ثالثة)** والمتغير المتنبأ به **(الارتياح مع الآخرين)** كان دالاً إحصائياً مُفَسِّراً ما مقداره (30.50%) من التباين المفسر الكلي للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به، كما أنّ النموذج الخاص بالمتغيرات المستقلة **(المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، المستوى التعليمي للأب دبلوم، مستوى دخل الأسرة مرتفع، المستوى الدراسي ثانية)** والمتغير المتنبأ به **(القدرة على مواجهة مطالب الحياة)** كان دالاً إحصائياً مُفَسِّراً ما مقداره (33.37%) من التباين المفسر الكلي للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به، وأخيراً كان النموذج التنبؤي الخاص بالمتغيرات المستقلة **(النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، مكان الإقامة قرية، النفس المتنطّعة)** والمتغير المتنبأ به **(السلامة النفسيّة)** دالاً إحصائياً مُفَسِّراً ما مقداره (30.61%) من التباين المفسر الكلي للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به.

الكلمات المفتاحية: تطوير مقياس، الصحة النفسيّة، مقياس الصحة النفسيّة، العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة، التربية الإسلامية.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على رسوله الأمين، وعلى آله وصحبه أجمعين، ومن تَبِعَهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد:

فالمسلم مؤمن بأنّ الإسلام يقدّم الحقائق والقوانين التي تضبط حياة الأفراد في جميع جوانبها: النفسيّة والتربوية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها، وبهذا يستغني أفرادُه عن أيّ دين سواه، فرسالة الإسلام رسالة مميَّزة في أُسُسِها ومبادئها التي ترسم لمعتنقيها معالم الهدى والسّير على الطريق المستقيم؛ لذا اختارها الله تعالى لتكون ديناً لخلقه، قال تعالى: **﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾** [الأنعام: 153]. فقد شَرَع الله تعالى الإسلام ووصفه بالكمال، وهو وصف يتسم بالصدق والواقعية، فهو صادق في محتواه، وواقعي يمكن ممارسته وتطبيقه على كافة الجوانب.

ومن هنا تُعدّ رسالة الإسلام منهج حياة أفرادها؛ حيث تقوم على تحقيق سعادتهم وطمأنينتهم، وهذا يتطلّب عنايتها وتربيتها لأفرادها وِفقَ مبادئ وأسس متينة، وهذا ما كان بالفعل، إذ اعتنت بهم عناية فائقة مُذْ كانوا أجنّة في بطون أمهاتهم، حيث حَذّرت من الاعتداء عليهم بالضرب أو الإسقاط أو غير ذلك، ثم إذا وُلِدوا جاءت عناية من نوع آخر، حيث الإرضاع والحضانة وغيرهما، فكانت تلك العناية مُتّصفة بالاستمرارية والمرحليّة، فهي عناية مستمرة تبدأ من الولادة حتى الوفاة، ومرحليّة تُراعي ظروف أفرادها وفق المراحل العمرية المناسبة.

كما جعل الله تلك العناية تسير في توازن وتناغم بين متطلبات الجِسم والروح، ففي إطار متطلبات الجِسم، قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31]. أما في إطار متطلبات الروح فقد حثّ تبارك وتعالى على التّوحيد والفضائل، وفَرَضَ العبادات المُهذِبة للنّفوس، ففريضة الصيام مثلاً تُوَلّد الشّعور بحال الفقراء، وما يعانوه من الضّيق المادي والمعنوي، وفريضة الزّكاة تُزيل الأحقاد بين فئات المجتمع، وتبثّ فيهم معاني المحبّة والتكافل، وغيرها من العبادات الأُخرى.

وأمام هذا التوازن والتناغم يُلحظ أنّ الإسلام قد اهتم بالجانب النفسي، لا سيما أنّ النفس الإنسانية هي الميدان التطبيقي للتربية، فهي المقصودة بالتّغيير الفكري، والتّعديل السلوكي، ومن هنا أخذت موضوعاتها اهتمام الكثير من الباحثين والمفكرين؛ وهذا ما جعلها من الموضوعات الخصبة والحيّة، فالاهتمام بالجانب النفسي في الإسلام يتميز بغاياته وأهدافه التي تُجنّب أفرادها آلام الاكتئاب والإحباط، وصولاً بهم إلى صحة نفسية، وتوافق في علاقاتهم مع خالقهم ومع أنفسهم ومع الآخرين، فالصّحّة النفسيّة لها أهمية كبيرة في حياتهم؛ فهم ينعمون بالأمن والاستقرار في ظلها، لذا رسم الإسلام لهم منهجاً مُمَيّزاً يوصِلُهم إلى صحّة نفسيّة جيّدة، وشُعور بجودة الحياة، قال تعالى: ﴿فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: 38].

والمنهج المميز الذي رسمه الإسلام لوصول الأفراد إلى مستوى جيد من الصحة النفسيّة يتمثّل بالوحي "القرآن الكريم والسنة النبوية" قال تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ﴾ [النحل: 89]. وقال تعالى: ﴿قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ * يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ [المائدة: 15-16]. وقال تعالى: ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾ [الحشر: 7]. وقال تعالى: ﴿مَنْ يُطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ﴾ [النساء:

80]، فالوحي يُعَدّ مصدراً أصيلاً تُبنى عليه المعارف المُهِمّة في هذا الجانب؛ لا سيّما أنّه غاية في الدقة والإتقان، قال تعالى: ﴿لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ﴾ [فصلت: 42].

ومع هذا يَلحظُ المتأمل في الواقع العربي الإسلامي أنّ الدراسات والبحوث التي تتعلق بالصحة النفسيّة في غالبها يعتمد على المنظور الغربي والتجارب الإنسانية، بعيداً عن الرؤية الإسلامية والأصول الثابتة "القرآن الكريم والسنة النبوية" على الرّغم أنّ فيهما كمّاً هائلاً من الحقائق حول الصحة النفسيّة، كما يُلحظ تزايداً في إنشاء المراكز والمؤسسات التي تقوم بمعالجة الاضطرابات النفسيّة، والتي من أبرز مظاهرها: القلق والاكتئاب والوحدة وسيطرة الأفكار اللاعقلانية وتشوه ادراك الواقع، وغيرها من الاضطرابات، وهذا مؤشرٌ واضحٌ على انهزام الإرادة، وعدم القدرة على مواجهة مطالب الحياة وقَبُولِها، فالتزايد في إنشاء المراكز والمؤسسات النفسيّة؛ هو نتيجة زيادة نسبة المشكلات السلوكية والانفعالية بين الأفراد، وبذلك يتطلّب وجود أداة قياس تكشف عن مستوى الصحة النفسيّة لديهم من منظور تربوي إسلامي، وبالتالي من الممكن تقديم البرامج الدينية والإرشادية الهادفة؛ منْ أجل تفعيل الدور الإيجابي للفرد.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة بهدف تطوير مقياس للصحة النفسيّة والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي، حيث تُقَدّم هذه الدراسة إسهاماً في التأصيل الإسلامي لعلم النفس في موضوع يَمَسّ الفرد، ويؤثر في حياته.

أهمية التأصيل الإسلامي للعلوم النفسيّة

يُقصد بالتّأصيل الإسلامي لعلم النفس: إقامة هذا العلم على أساس التصور الإسلامي للفرد، وعلى أساس مبادئ الإسلام، وحقائق الشريعة، حيث تُصبح موضوعات هذا العلم وما يتضمنه من مفاهيم ونظريات متفقة مع مبادئه الإسلامية (نجاتي، 1990). ومن المصطلحات التي تدل على مفهوم التأصيل الإسلامي لعلم النفس: مفهوم الأسلمة، ومفهوم الوجهة الإسلامية، والتي يقصد بهما: صياغة علم النفس على أساس علاقته بالإسلام، إذ يجب أن تَمُرّ الأسلمة بعدة مراحل، ابتداءً من إتقان العلوم الحديثة وقضاياها ومناهجها، ثمّ التمكّن من القرآن الكريم والسنة النبوية، والتراث الإسلامي، وذلك بأنْ يُحيط الدارس بالنصوص المتعلقة بالتخصص، ثمّ تحديد المشكلات المُهمة والتحديات التي يجب التصدي لها، والكشف عن الحلول والبدائل الإسلامية بمنهج علمي يُقيم علاقة بين الرؤية الإسلامية والواقع المعاصر (الصنيع، 1995).

فالتأصيل الإسلامي لعلم النفس يهدف إلى تناول هذا العلم على أسس ومبادئ الإسلام؛ فهي التي تحكم السلوك الإنساني، وتعمل على تهذيبه؛ لذا فدراسة النفس الإنسانية في الإسلام مطلب إساسي، حيث دعا القرآن الكريم دعوة صريحة إلى التأمّل في النفس، قال تعالى: **﴿أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ﴾** [الروم، 8]. وقال تعالى: **﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾** [فصلت، 53]. وقال تعالى: **﴿وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾** [الذاريات، 21].

إنّ إيجاد وجهة علمية لعلم النفس في البلاد الإسلامية توجّه علماء النفس المسلمين في نظرتهم إلى الفرد في تفسير سلوكه، ووقاية النفس من الانحراف، وفي اختيار موضوعات البحوث، وغير ذلك، فهذا يعني أنّه لا بد أنْ تُبنى تلك النظرة على أُسس ومبادئ الإسلام التي

تهذّب النفس، وتضع القواعد المثلى للسلوك والعلاقات الاجتماعية السوية، وبالتالي يكون الهدف هو التعرف على التصور الإسلامي للعلوم النفسيّة، سواء التقى أم لم يلتق مع ما كتبه علماء النفس، فليس هناك ما يدعو إلى الانقطاع؛ فاللغة النفسيّة والإجراءات البحثية، فضلاً عن أدوات المعرفة لا غنى عنها طالما لا تتعارض مع حقائق العلم والدين (الشريفين، 2010). ومن هنا بيّن الزبير (1997) أهمية التأصيل الإسلامي لعلم النفس من خلال النقاط الآتية:

- التأصيل الإسلامي يُسهم في التخلص من بعض الأفكار السلبية في علم النفس المعاصر، حيث يتم التحوّل من الإطار الثقافي الغربي العلماني إلى الإطار الإسلامي، وبالتالي تتحوّل مسيرة البحث باتجاهات جديدة؛ من أجل بناء علم نفس إسلامي مستقل، وهذا لا يعني بأية حال أنْ ينقطع الاتصال بعلم النفس ما دام أنّها لا تتعارض مع تعاليم الإسلام.
- التأصيل الإسلامي يجعل علم النفس يصدر عن مصدر يقيني وليس احتمالياً، فعلم النفس ليس مبرأً من العيوب، لا سيما أنّه قائم على آراء ونظريات بشرية، ولكن عندما تكون المعرفة الإنسانية لعلم النفس ناتجة عن مصدر يقيني "الوحي" فما من شك أنّها ضرورة لا مناص منها.
- التأصيل الإسلامي يجعل علم النفس يخدم المجتمع المسلم وأهدافه فتصبح الأهداف متمثلة بالكشف عن آيات الله تعالى وسننه في الفرد، أي: الكشف عن القوانين التي تنظّم سلوك الفرد في الحياة، فضلاً عن معرفة أسباب انحرافه والتي قد تسبّب له القلق النفسي، فالتأصيل بهذه الصورة يجعل علم النفس أقدر على فهم الفرد وإرشاده وتوجيهه، وتعديل سلوكه.
- يدعو التأصيل الإسلامي إلى انتقاء الدراسات النفسيّة الغربية وتمحيصها؛ لأنّ منها ما قد يتصادم مع الإسلام؛ لاختلاف المصدر والغاية.

تعريف الصحة النفسيّة في علم النفس والإسلام

بالرغم من اتفاق علماء النفس على أهمية الصحة النفسيّة فإنهم لم يتفقوا على تعريف موحد لها، فقد عدّها العلماء قضية جدلية؛ بسبب اختلافاتهم الفكرية، واختلاف نظرتهم إلى طبيعة الفرد، وعليه فقد تعددت أساليبهم في التعبير عنها(1)، والباحث يتناول تعريف الصحة النفسيّة كما هو الغالب عند الباحثين الذين انقسموا في محاولاتهم إلى قسمين رئيسين: قسم اتخذ السلبية نقطة الانطلاق، وقسم اتخذ الإيجابية نقطة الانطلاق، والسبب وراء اختيار الباحث لهذا التقسيم؛ أنّ جميع من حاول تعريف الصحة النفسيّة تَصُبُّ محاولاتهم في النهاية في إحدى التعريفين: إما في التعريف السلبي، وإما في التعريف الإيجابي.

أما التعريف الإيجابي فيتكوّن في عدد من الشروط التي ينبغي أنْ تتوافر في الوظائف النفسيّة، حيث تعمل متناسقة ضمن الوحدة الكلية للشخصية، وتختلف هذه الشروط باختلاف العلماء (مخيمر، 1979). فالصحة النفسيّة ليست مجرد البُرْءِ من أعراض المرض النفسي، ولكنها تتضمن التمتع بصحة النفس والجسم، وتَبدُو في التناسق الكائن بين الوظائف النفسيّة المختلفة (شاذلي، 2001).

وهذا النوع من التعريفات يتنوع حسب ما يُعدّه المتحدث محدداً للصحة النفسيّة، وبالتالي تختلف فيما بينها من حيث صياغتها (عبدالغفار، 2007). فتجد بعض الباحثين يُصيغون تعريفاتهم بصورة عامة، وبعضهم يستند إلى نظريات معينة عن الشخصية، وبعضهم يتناول

---

(1) منهم من قسمه إلى قسمين (وهو الغالب): فالقسم الأول يحمل المعنى الإيجابي (السوية)، والقسم الثاني يحمل المعنى السلبي (اللاسوية)، ومنهم من عبّر عنه حسب نظرة المدارس النفسيّة، كمدرسة التحليل النفسي، والمدرسة السلوكية، والجشطلتية، والمجالية، والوظيفية، والوجودية، والفردية، وغيرها، ينظر: (الموصلي ومحمود، 2009). ومنهم من عدّه من المفاهيم المتباينة، التي تحمل عدة معان، كالمعنى التكاملي، والتكيفي، والخِيْري، والتفردي، والإنتاجي، ينظر: (أسعد، 2001). وغير ذلك من التعبيرات.

مظاهر سلوكية معينة، **فالذين صاغوا تعريفاتهم بصورة عامة** قاموا باستخدام مفاهيم مختلفة كالتكيف والتوافق والتكامل وغيرها، ومن الأمثلة عليها ما يأتي:

- الصحة النفسيّة، هي: "التوافق التام،أو التكامل بين الوظائف النفسيّة المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسيّة العادية التي تطرأ على الإنسان، والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية" (القوصي، 1972، ص6).
- "الصحة النفسيّة، هي: "تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تَكفُلُ له الشعور بالرضا، وتجعل الفرد قادراً على مواجهة المشكلات المختلفة" (الداهري، 2005، ص25).
- الصحة النفسيّة، هي: "توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم الخارجي بحدٍ كبيرٍ من النجاح والرضا، والسلوك الاجتماعي السليم، والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها" (الشريفين والشريفين، 2014، ص30).

وعرّفت منظمة الصحة العالمية، الصحة النفسية بأنّها: "حالة من الرفاهية والسعادة، والكفاية الجسمية والنفسيّة والاجتماعية، وليست مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف" (خوج، 2010، ص9). والمتأمل في هذا التعريف يُلحظ أنّ الصحة النفسيّة لا تقتصر على الجانب البدني فقط، بل تتعدى ذلك لتصل إلى الجانب النفسي والاجتماعي، ويُلحظ أنّها ليست مجرّد غياب المرض، بل هي حالة من الرفاهيّة والسعادة، كما ويُلحظ غياب الجانب الروحي الذي يشكّل الدور الرئيس في الصحة النفسيّة، الأمر الذي يحتم على الباحثين المسلمين إضافته؛ لأنّ جودة حياة المسلم تعتمد عليه بشكل كبير.

أما الذين استندوا في تعريفهم للصحة النفسيّة إلى نظريات مُعيّنة عن الشخصية فقاموا بتوضيح وجهة نظر تلك النظريات إزاء ذلك المفهوم، فأصحاب التحليل النفسي أشاروا إلى أنّ

الصحة النفسيّة تَكمُن في قدرة "الأنا" على التوفيق بين أجهزة الشخصية ومطالب الواقع، أو محاولة حل الصّراع الناشئ بين أجهزة الشخصية نفسها (شحاته، 2000)، ولكن فرويد "مؤسس التحليل النفسي" قد أسرف في تركيزه على الغرائز الجنسية وإشباعها، وكأنّه لم يدرك أنّه ليس بالجنس وحده يحيا الفرد، فشهوات النفس كثيرة متعددة (ياركندي، 1994). وقد أشار القرآن الكريم إلى تعدّد الشهوات، قال تعالى: **﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ﴾** [آل عمران: 14]. إضافة إلى ذلك كانت نظرته للسلوك البشري نظرة تشاؤمية، وأنّ الفرد توجهه غريزتا الجنس والعدوان، فضلاً عن إهماله الجوانب الاجتماعية.

وأما أصحاب الاتجاه السلوكي فقد أوضحوا أنّ الصحة النفسيّة تُعَدُّ نتاجاً لعملية التعلم والتنشئة، فاكتساب عادات مناسبة تساعد الفرد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات (العمري، 2012). وهذا ما أكد عليه القرآن الكريم، قال تعالى: **﴿قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا﴾** [الكهف: 66]. ولكن ليست بالصورة الميكانيكية التي يتصورها هذا الاتجاه، كونها تعتمد في تفسيرها لسلوك الفرد على أساس الأفعال الآلية "الشرطية" التي لا دخل للإرادة فيها (محمود، 1984). فهذه النظرة مخالفة لما تُقرّرُه الآيات القرآنية التي تؤكد إرادة الفرد في اختياره لأفعاله، قال تعالى: **﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾** [الإنسان: 3]. وقال تعالى: **﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ﴾** [الكهف: 29]. إضافة إلى ذلك يَنظُر الاتجاه السلوكي إلى طبيعة الفرد على أنّها محايدة، لا خير فيها ولا شر، فهذه النظرة تختلف مع ما يقرّرُه عامة علماء المسلمين من أنّ الفرد مفطورٌ على الخير، وأنّه يَحمِل في فطرته الإقرار بوحدانية الله تعالى، كما يَنظُر الاتجاه

السلوكي إلى أنّ سلوك الفرد هو نتاج البيئة، فليس له دورٌ في هذا السلوك، وهذه النظرة أيضاً لا تتفق مع كون الفرد كائن مكرّم ومسؤول؛ لأنّها تعني عدم مسؤولية الفرد والقائها على البيئة.

أما أصحاب الاتجاه الوجودي فقد أشاروا إلى أنّ الصحة النفسيّة تَكمُن في أنْ يعيش الفرد وجوده، بمعنى: أنْ يدرك إمكاناته، وأنْ يكون حراً في تحقيق ما يريد، وبالأسلوب الذي يختار (عبدالغفار، 2007). فهذه النظرة غير مقبولة في الإسلام؛ لأنّ قضايا الحرية التي يدعو إليها أصحاب هذا الاتجاه غير مقيدة بمعتقدات الإسلام؛ لأنّ الصحة النفسيّة في الإسلام تَتَمخّضُ في صحة التزام الفرد بالمعتقدات الإسلامية، وقيمها الأخلاقية.

في حين أوضح أصحاب الاتجاه الإنساني أنّ الصحة النفسيّة تَكمُن في تحقيق الفرد لإنسانيته، تحقيقاً كاملاً، وذلك من خلال ممارسته لحريةٍ يدرك مداها، وحدودها، ويتحمّل مسؤولياتها، ويكون قادراً على التعاطف مع الآخرين، وأنْ يكون ملتزماً بالقيم العليا كالحق، والخير، والجمال، وأنْ يُشْبِع حاجاته الفسيولوجية، والنفسيّة، إشباعاً متّزناً (الموصلي ومحمود، 2009). ولعلّ هذا الاتجاه أقربها للإسلام.

ومن جهة أخرى تناول بعض الباحثين في تعريفهم للصحة النفسيّة، مظاهر سلوكية معينة، من أبرزها: تقبل الذات، والشعور بالوجود، والاستقلال، والقدرة على تحمل الإحباط، والكفاءة في العمل، والاعتماد على النفس، والإقبال على الحياة بشكل عام، وكفاءة الفرد في مواجهة إحباطات الحياة، واستمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية، وغير ذلك، وقد يحدث اختلاف بين المتحدثين فيما يذكرون من صفات؛ وذلك باختلاف آرائهم فيما ينبغي أنْ يتصف به أهل الصحة النفسيّة (عبدالغفار، 2007).

أما التعريف السلبي للصحة النفسيّة فيكون في البُرْءِ من الأعراض المرضية المختلفة، أي: في انتفاء الأمراض النفسيّة والعقليّة، وهذا النوع من التعريفات يَغلُبُ عند الأطباء الذين

يبحثون في حالات الصحة الجسميّة، وبالتالي يتم التركيز على الجوانب المرضية، ووصف، وتصنيف الأمراض، ودراسة خصائصها، وأعراضها (فوزي، 2000). ويُلحظ أنّ هذا التعريف ضيّق؛ لأنّه يعتمد على حالة السلب أو النفي، كما أنّه يَقصُر معنى الصحة النفسيّة على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي (فهمي، 1995). فقد يُلحظ فرداً ليس به أياً من أعراض المرض النفسي، ومع ذلك قد يكون غير ناجح في حياته، لذا تكمن الصعوبة في هذا النوع من التعريفات في عدم اتفاق العلماء على أنواع النشاط التي يقوم بها الفرد، والتي تُعدّ منافية للصحة النفسيّة السليمة (شاذلي، 2001). وتكمن الصعوبة أيضاً في تحديد معنى الحالات المرضية، وهي صعوبات تُشبه ما يقع فيه الطبيب حين يضطر إلى الإجابة عن السؤال بشأنِ درجة الحرارة الجسميّة التي تُعدّ دليلاً مرضياً: هل هي: 37,5 أم 38,5 (سمور، 2010).

وأما تعريف الصحة النفسية في الإسلام فيرتكز بشكل أساسي على علاقة الفرد بخالقه تبارك تعالى، ومن أبرز تلك التعريفات، ما يأتي:

- الصحة النفسيّة، هي: "حالة نفسية دائمة نسبياً، يشعر فيها الفرد بالرضا والارتياح عندما يكون حَسَنُ الخُلُق مع الله تعالى ومع نفسه ومع الآخرين" (مرسي، 1988، ص107).
- الصحة النفسيّة، هي: "أن يعيش الفرد بفطرته في قُرب من الله تعالى، وسلام مع الناس، ووئام مع النفس، وسلامة في الجسد، ونجاح في الحياة" (محمد ومرسي، 1994، ص. 97).
- الصحة النفسيّة، هي: "تحقيق التوازن بين مطالب الروح والجسد، وذلك باتّباع الطريق الوسط دون تقصير أو إسراف؛ لتحقيق حاجات الروح والجسد" (نجاتي، 2000، ص. 277).
- الصحة النفسيّة، هي: "حالة دائمة نسبياً من الشعور بالسعادة، والعيش بسلام مع النفس ومع خالقها ومع الآخر، وتشمل سعادة الدنيا والآخرة، والتي ينتج عنها سواء الشخصية" (التل، 2006، ص 239).

- الصحة النفسيّة، هي: "قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى، واخلاص العبودية لله تعالى بالمحبة والطاعة والدعاء والخوف والرجاء والتوكل، مع القدرة على تهذيب النفس والسمو بها من خلال أداء التكاليف التي شَرَعَها الله تعالى" (خوج، 2010، ص. 92).

من خلال التعريفات السابقة للصحة النفسيّة في الإسلام يُلحظ أهمية الجانب الروحي في إيصال الفرد إلى مستوى جيد من الصحة النفسية، بالإضافة إلى الجانب الجسمي، وهذا ما أشار إليه نجاتي (2000) بقوله: إنه لا يمكن فَهم الفرد فهماً صحيحاً إذا قصر الاهتمام في دراسة شخصيته على الجوانب البيولوجية والاجتماعية والثقافية فقط مع إهمال الجانب الروحي.

ويُعَرِّفُ الباحث الصحة النفسيّة بأنّها: الأثر المترتب على تحقيق العبودية لله تعالى، والتي تُوجِد لدى الفرد التوازن في علاقته مع نفسه، والتوافق في علاقاته مع الآخرين، الأمر الذي يولِّد لديه المناعة، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وقبولها، والعيش فيها بسعادة ما أمكن.

وفي هذا الجانب لا بد من توضيحٍ لمعنى المرض النفسي؛ لأنّ الصحة النفسيّة والمرض النفسي تعريفان لا يُعرف أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر، وبالتالي يمكن تعريفُ المرض النفسي بأنّه: "اضطراب وظيفي في الشخصية نفسي المنشأ، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة، ويؤثر في سلوك الشخص فَيَعُوق توافقَه النفسي، ويُعَوِّقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه" (زهران، 2005، ص9). فالمرض النفسي يجعل الفرد غير متوافقٍ مع نفسه أو مع المجتمع، وتَجعَلُه يبدو على درجة من الاضطراب في حياته، فيتميز بسرعة الهياج أحياناً أو الخوف الشديد أو الشك والغيرة أو الشعور بالنقص إلى غير ذلك من الأعراض (ناصر، 2006).

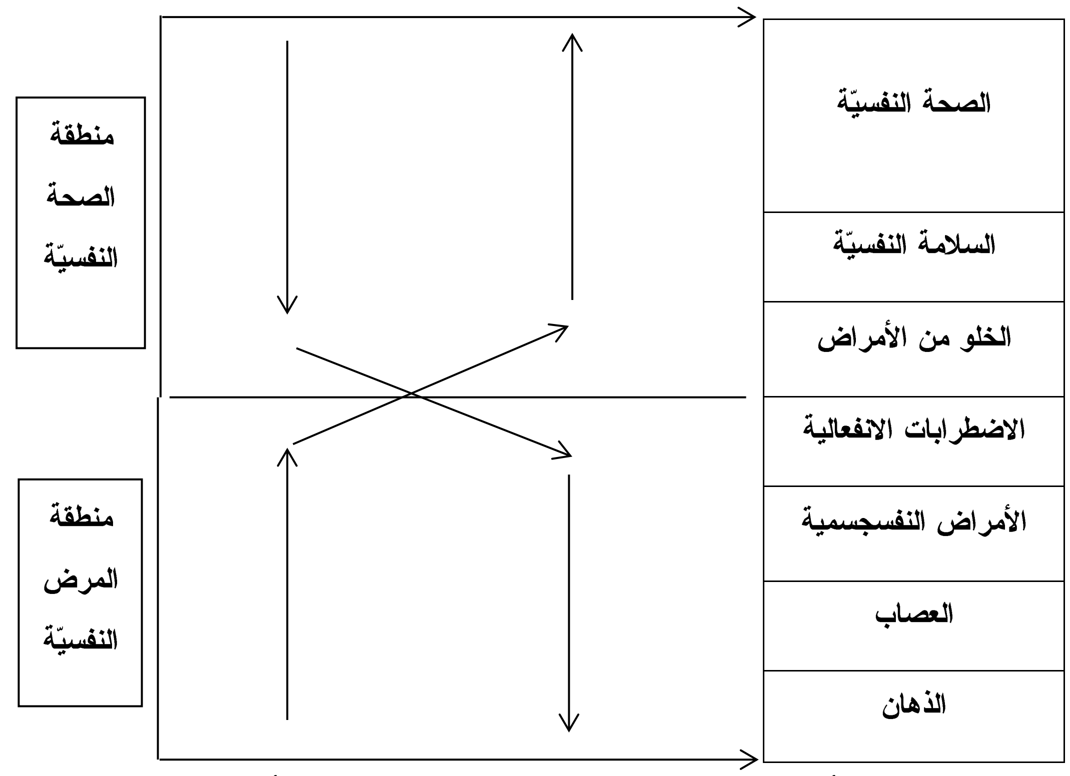
ووفقاً لطبيعة الأعراض المصاحبة للمرض النفسي فإنّه من الممكن تقسيمه إلى نوعين أساسيين، هما: العصاب والذهان، أما العصاب فيتمثل في وجود مشاعر وأفكار مألوفة للناس ولكنها تصبح شديدة الوطأة في حالة المرض، وبالتالي يطلب المريض عادة مساعدة الآخرين؛ للتخفيف من معاناته، ومن الأمثلة على العصاب: القلق والاكتئاب والوسواس القهري والتوهم، أما الذهان فيمثل الأنواع الشّديدة من الأمراض النفسيّة حيث تسيطر عليه الأوهام والهلوسة، ويصبح سلوكه شاذاً إلى حدٍ كبيرٍ، ومن الأمثلة على الذهان: الفصام العقلي والهوس، فالمريض بالذهان لا يكون لديه بصيرة بحالته، ولا يشعر أنّه طبيعي، وقد ذهب البعض إلى أنّ العصاب والذهان لا يختلفان من حيث النوع بل يختلفان من حيث الدرجة فقط؛ لأنّ العصاب هي حالة مخففة من حالات الذهان، لكن غالب العلماء يرون أنّ المصاب بالعصاب يكون ذا بصيرة بمشكلته، على عكس المصاب بالذهان، وهذا ما يؤكد اختلاف حالة المصاب بالذهان عن حالة المصاب بالعصاب(عجاج، 1997).

وتقسم أسباب الأمراض النفسيّة إلى قسمين، القسم الأول: الأسباب الخارجية والتي تتمثل بالعوامل الطبيعية كالعدوى والتلوث والتغذية، كما تتمثل بأَحداث الحياة كالمشاكل المهنية أو المالية أو الصدمات، كما تتمثل بالعلاقة مع الآخرين كالفشل العاطفي وفقد شخص عزيز، أما القسم الثاني: فهي الأسباب الداخلية التي تتمثل بالعوامل الأسرية كالوراثة، كما تتمثل بالانفعالات الشديدة التي لها علاقة بأحداث معينة كالخوف والحزن، كما تتمثل باختلال وظيفة الجسم (فهمي، 1978).

وللمرض النفسي أنواع ودرجات، فقد يكون خفيفاً يُضفي بعض الغرابة على سلوك المريض، وقد يكون شديداً يدفع إلى القتل أو الانتحار، وتتباين أعراض المرض النفسي تبايناً كبيراً من المبالغة في الأناقة إلى الانفصال عن الواقع والعيش في عالم الخيال، ويتوقف علاج

المرض النفسي على نوعه ومداه وحِدّته، وتُعَالَج بعض الحالات بزيارات منظّمة لأحد المرشدين النفسيين، بينما تحتاج حالات أخرى إلى العلاج بالمستشفى (زهران، 2005). والفرق الأساسي بين المريض النفسي والمريض العقلي هو أنّ الأول يتمتع ببصيرة تجعله يدرك المشكلة بعكس المريض العقلي، كما أنّ المرضى بأمراض نفسية لا يظهر تَغَيّر كبير في سلوكهم أو شخصياتهم، ويعملون في أعمالهم بطريقة شبه عادية، أما المرضى بأمراض عقلية فإنّ أغلبهم يعيش حياة منطوية تتميز في بعض الحالات بعدم المبالاة والبعد عن عالم الواقع (ناصر، 2006).

ومن خلال الاستعراض السابق لمفهوم الصحة النفسيّة والمرض النفسي يمكن تلخيص الأحوال النفسيّة في الشكل الآتي، والذي ذكره (سمور، 2010):



فهناك منطقتان أساسيتان، هما: منطقة الصحة النفسيّة، وتشمل أحوال "الخلو من المرض النفسي"، وهي أدنى حالات هذه المنطقة، تعلوها "حالة السلامة النفسيّة"، وتأتي في القمة "حالة الصحة النفسيّة"، وفي المقابل هناك منطقة المرض النفسي، وتشمل: "حالة الاضطرابات

الانفعالية" والتي تُعدّ أبسط أحوال المرض النفسي، تليها "حالة الأمراض النفسجسمية" ثم "الأمراض العصابية"، وأخيراً "الذهان" الذي يمثّل أشد حالات التدهور العقلي، ويُلحظ أنّ الأحوال النفسيّة طِبقاً لذلك تكون أكثر إيجابية كلّما كان الاتجاه إلى أعلى، وتكون أكثر سلبية كلما كان الاتجاه إلى أسفل.

التطور التاريخي لنشأة علم الصحة النفسيّة

مرَّ علم الصحة النفسيّة بمراحل عديدة، والمتتبع للمؤلفات التي تناولت نشأة علم الصحة النفسيّة يجد اختلافاً شكلياً[1] فيما بينها من حيث الإيجاز و التفصيل، ومن حيث طريقة العرض، وفي هذا الجانب يتناول الباحث التطور التاريخي لنشأة علم الصحة النفسيّة من خلال المراحل الآتية، وهي: المرحلة الآدمية، ومرحلة الحضارات القديمة، ومرحلة الحضارة اليونانية والرومانية، ومرحلة العصور الوسطى، ومرحلة العصر الحديث، وفيما يأتي بيان ذلك:

أولاً: المرحلة الآدمية[2]:

---

(1) منها ما تناولت نشأة علم الصحة النفسيّة من خلال الحديث عن تاريخ الحضارات (القديمة، واليونانية الإغريقية، والرومانية، وغيرها) وإسهاماتها في هذا الإطار (وهذا الغالب)، ومنها ما تناولت طريقة أخرى، حيث قامت بتقسيمها إلى خمس مراحل، هي: مرحلة ما قبل العلمية، ومرحلة الإصلاح والتنوير الفردية، ومرحلة الاكتشافات الطبية والعلمية، ومرحلة الرعايا الصحية العقليّة، ومرحلة الصحة النفسيّة الحالية، مثال ذلك: (الزبيدي، 2007)، (سمور، 2010). ومنها ما تناولت تاريخ الصحة النفسيّة من خلال الحديث عن بعض البلدان العالمية، مثل: فرنسا والمانيا وروسيا، وغيرها، مثال ذلك: (الرفاعي، 1987)، (الداهري، 2005).

(2) قام الباحث باعتمادها مرحلة من مراحل نشأة علم الصحة النفسيّة، على الرغم من رجوعه إلى عشرات المؤلفات، فلم يلحظ أحداً تناولها كمرحلة منفصلة، إلا أنّه وجد كتابين فقط قد تناولا الحديث عنها كمقدمة للدخول في الحديث عن تاريخ الحضارات، وهما: (مرسي، 2000) و(حويج والصفدي، 2001). لكن الباحث يرى أنّها مرحلة مهمة في نشأة علم الصحة النفسيّة، وذلك للأسباب الآتية: **أولاً:** هذه المرحلة تُعدّ أول حدث تناول مسألة الصحة النفسيّة، لا سيما أنَّ مرجعيتها قرآنية، **ثانياً:** في هذه المرحلة بيان لبعض التوجيهات الإلهية التي تُسعد الفرد، وتجعله يتحصل على صحته النفسيّة، قال تعالى: **﴿فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾** [البقرة: 38]. **ثالثاً:** في هذه المرحلة بيان لبعض الأسباب المؤدية إلى شعور الفرد بالوَهَن في صحته النفسيّة، وبالتالي إمكانية الفرد الحذر من ارتكابها كجانب وقائي، قال تعالى: **﴿فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ﴾** [البقرة: 36]. **رابعاً:** الخالق أعلم بالمخلوق، وأعلم بما

الآدمية: نسبة إلى سيدنا آدم –عليه السلام–، ويَقْصِد الباحث بهذه المرحلة: أنّ الله تعالى خلق آدم –عليه السلام– في أحسن تقويم، وَوَفَّر له جميع متطلبات السعادة، وحذّره وزوجه من الاقتراب من شجرة بعينها، قال تعالى: **﴿وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ﴾** [البقرة: 35]. فاستمر آدم –عليه السلام– بالتلذذ في تلك السعادة برفقة زوجه، إلى أنْ وسوس لهما الشيطان، قال تعالى: **﴿فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوْآتِهِمَا﴾** [الأعراف: 20]. فخدعهما الشيطان، فذاقا الشجرة المحرمة عليهما، قال تعالى: **﴿فَدَلَّاهُمَا بِغُرُورٍ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ﴾** [الأعراف: 22]. فجاء العتاب الإلهي: **﴿وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَنْ تِلْكُمَا الشَّجَرَةِ وَأَقُلْ لَكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾** [الأعراف: 22]. عندها تمّ إخراجهما مما كانا فيه من النعيم، قال تعالى: **﴿فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ﴾** [البقرة: 36]. أي: من اللباس، والمنزل الرحب، والرزق الهنيء، والراحة (ابن كثير، 2004). وبالتالي تحملا المسؤولية المترتبة على سلوكهما، فالإخراج من النعيم كان عقوبة من الله تعالى.

عندئذ أدركا خُدعة الشيطان وغوايته، وشَعَرا بالذّنب، وعَجِزا عن مواجهة الموقف الجديد، فتغيرت حالتهما النفسيّة من الصحة النفسيّة والشعور بالأمن والطمأنينة والعيش الرغد، إلى وَهَن الصحة النفسيّة والشعور بالذنب والقلق (مرسي، 2000). وبعد أنْ عَرَفَا خَطَئَهما بارتكابهما السلوك غير المرغوب فيه، رجعا إلى الله تعالى، **﴿قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾** [الأعراف: 23]. فقَبِل الله تعالى اعتذارهما وتاب عليهما، قال

يُسعده، وأعلم بما يصلح له، قال تعالى: **﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾** [الملك: 14]. **خامساً:** يلحظ أن الغالب في إسهامات الحضارات القديمة عبارة عن اجتهادات بشرية، السؤال: كيف يتم اعتمادها كمراحل أساسية، بما تحمله من أفكار واجتهادات بشرية، وفي المقابل تُهمَل المرحلة الآدمية المبنية على حقائق قرآنية؟!

تعالى: ﴿فَتَلَقَّى آَدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾ [البقرة: 37]. فقد عالج الله تعالى ما أصاب آدم وحواء من انخفاض في صحتهما النفسيّة بالتوبة عليهما، ثم بيّن لهما ولذريتهما من بعدهما طريق الصحة النفسيّة "طريق الهدى"، قال تعالى: ﴿فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: 38]. وفي المقابل حذّرهما من "طريق الشيطان والشهوات"، قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آَدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُمْ مِنَ الْجَنَّةِ يَنْزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْآَتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأعراف: 27]. (حويج والصفدي، 2001).

من خلال ما سبق، يتضح أنّ هذه المرحلة تشير إلى الآتي:

- خلق الله تعالى آدم –عليه السلام– في أحسن تقويم، وذلك يشمل جانبيه: النفسي والجسمي، وعليه فقد كان آدم –عليه السلام– يتمتع بصحة نفسية وجسمية معاً.
- للشيطان أثر بالغ في إغواء الفرد وإبعاده عن صحته النفسيّة، لا سيما إن فُتح له المجال، ويظهر ذلك عندما أَزَلَّ الشيطان آدم وحواء فأخرجهما مما كانا فيه من السعادة والنعيم، قال تعالى: **﴿فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ﴾** [البقرة: 36].
- إتّباع هدى الله تعالى من العوامل المؤثرة في رفع مستوى الصحة النفسيّة للفرد، قال تعالى: ﴿فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: 38].
- للفرد حرية الاختيار في أقواله وأفعاله، ومع ذلك يتحمل الآثار المترتبة عليها، ويتضح هذا عندما ترك الله تعالى حرية الاختيار لآدم وحواء بالتلذذ في النعيم، ولكن عندما خالفا أمر الله تعالى تم إخراجهما من ذلك النعيم، وبذلك فقد تحملا المسؤولية المترتبة على سلوكهما.

- الصحة النفسيّة ترتفع وتنخفض، فقد ارتفع مستوى الصحة النفسيّة لآدم وحواء قبل معصيتهما، ومن ثَمَّ انخفضت بعد المعصية، ومن ثّمَّ ارتفعت مرة أخرى بعد أنْ تاب الله تعالى عليهما، وهذا ما يُعرف بالوقت المعاصر بــ"نسبيّة الصحة النفسيّة"، فالقُرب والبُعد من الله تعالى يؤثر على مستوى الصحة النفسيّة.
- لم تنهزم إرادة آدم وحواء –عليهما السلام– وذلك عندما قررا التوبة والرجوع إلى الله تعالى، وبالتالي بإمكان الفرد تعديل سلوكه غير المرغوب فيه باتّباع طريق الهدى وترك طريق الشيطان.
- تُعدّ التوبة إلى الله تعالى من وسائل اكتساب الفرد لصحته النفسيّة، ويتضح ذلك من خلال قوله تعالى: **﴿فَتَلَقَّى آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾** [البقرة: 37].
- لا بد من وضع البدائل عند اختبار الفرد بمسألة ما، فقد حرّم الله تعالى على آدم وحواء الأكل من شجرة بعينها، ولكنْ في المقابل وضع لهما العديد من البدائل، قال تعالى: **﴿وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ﴾** [البقرة: 35].

ثانياً: مرحلة الحضارات القديمة

اهتمت الحضارات القديمة بعلاج الاضطرابات النفسيّة والعقليّة، وذلك بشكل يتناسب مع طبيعة التفسيرات التي كانت سائدة في ذلك الوقت، فقد اهتم الفراعنة بعلاج الاضطرابات النفسيّة والعقليّة، حيث كان يُقَدِّم العلاج الكهنة والسحرة على أساس أنها ناتجة عن حلول الأرواح بالأبدان، بعضها أرواح طيبة فعاملوها معاملة طيبة، وبعضها أرواح شريرة فقاوموها وعاملوها بقسوة وعنف؛ لتخليص الأبدان منها (السفاسفة وعربيات، 2014). وهذا ما دفعهم إلى تقييد

المرضى بالسلاسل، ووضعهم في ظلمات الكهوف وتعذيبهم بشدة؛ بهدف استخراج تلك الأرواح الشريرة، وأحياناً يحرقون المريض بدعوى أنّ الروح الشريرة قد استقرّت فيه (سمور، 2010).

ففي هذه المرحلة كان يعوّل كثيراً في العلاج على السحر والسحرة خاصة الفراعنة؛ ولعل ذلك راجع إلى إيمانهم الكبير بالسحر والسحرة، حيث بيّن القرآن الكريم كثيراً من القصص في هذا الجانب، لا سيما فيما يتعلق بموقف فرعون من النبي موسى –عليه السلام–، قال تعالى: **﴿قَالُوا يَا مُوسَى إِمَّا أَنْ تُلْقِيَ وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَى * قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَى﴾** [طه: 65-66]. وقال تعالى: **﴿قَالُوا يَا مُوسَى إِمَّا أَنْ تُلْقِيَ وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ نَحْنُ الْمُلْقِينَ * قَالَ أَلْقُوا فَلَمَّا أَلْقَوْا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَرْهَبُوهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرٍ عَظِيمٍ* وَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ * فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ * فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ * وَأُلْقِيَ السَّحَرَةُ سَاجِدِينَ﴾** [الأعراف: 115-120].

كما كشفت تلك الحضارات عن معنى المرض العقلي، وميزوا مرحلة الشيخوخة وما يتخلّلها من ضعف، كما بينوا أنّ الانتحار يحدث بسبب القلق والاكتئاب، كما توصّلوا إلى العلاج بالاسترخاء والتسلية، وفي الصين على التعيين كان المريض العقلي يتلقى وسائل الشفاء بتبديل الجو، وتغيير الهوايات، وتقويم الأفكار (الزبيدي، 2009). وبغض النظر عن طبيعة تلك الإسهامات التي فَسَّرت الأمراض النفسيّة إلا أنّه يمكن اعتبارها مؤشراً للاهتمام بالجوانب النفسيّة منذ القدم، ومحاولة لفهم الفرد في سلوكه (أبو دلو، 2009).

ثالثاً: مرحلة الحضارة اليونانية والرومانية

في الحضارة اليونانية أرجع أبقراط "أشهر الأطباء الأقدمين" الأمراض العقليّة إلى خَلَلٍ في الدماغ، فكان يتّبع المنهج العلمي في ملاحظة الحالات المرضية من خلال الخبرة والتجربة

العملية، بعيداً عن النظريات الفلسفية (السفاسفة وعربيات، 2014). بينما أشار أفلاطون إلى أنّ الصحة النفسيّة لا تتحقق إلا عند انفصال النفس عن الجسد (المطيري، 2005)، وأما أرسطو فينكر دور العوامل النفسيّة في نشأة الاضطرابات العقليّة، حيث كان يرجعها إلى اضطرابات في المرارة، فقد كان يعتقد أنّ الانتحار ناتج عن تَهَيُّج المرارة حيث يؤدي إلى الرغبة في الموت (حويج والصفدي، 2001).

إنّ العلماء اليونانيين اعتمدوا على النظرة الأُحادية المادية في نشوء الاضطرابات النفسيّة، مما اعتبرها البعض أنّها أساس الاتجاه المادي الذي ذهب إليه علماء النفس الحديث، والذي بموجبه يتعاملون مع المرضى النفسيين تعامل الأطباء مع المرض الجسمي، وعلى الرّغم من تأثير الجانب الجسمي على الاضطرابات النفسيّة إلا أنّ الاعتماد عليه فقط في تفسير الاضطرابات النفسيّة أمرٌ غير مسلّم به؛ لأنّ السلامة الجسميّة هي جزء من المنظومة النَسَقِيَّة المؤدية إلى الصحة النفسيّة، وهذا ما أكد عليه الموصلي ومحمود (2009)، بأنّه: لا يُنكَرُ آثار ما يعتري الجسم من اضطراب على نفسية الفرد إلا أنّه لا يمكن الاعتماد عليه وحده في تفسير الاضطرابات النفسيّة، فهو غير كافٍ للتدليل على سلامة الصحة النفسيّة للفرد من عدمها.

وفي الحضارة الرومانية تم التركيز على العلاج النفسي والجسمي معاً (حويج والصفدي، 2001). كما تم تقديم ملاحظات وأوصاف سريرية مهمة، وتمييز للحالات الحادة "الشديدة" عن الحالات المزمنة "التي طال وقتها"، فقد تم وصف حالات المخاوف المرضية الشديدة، ولم يؤَيَّد اللجوء إلى الوسائل العنيفة في علاجها (الزبيدي، 2009). كما تم الإشارة إلى أنّ الاضطرابات النفسيّة والعقليّة تنشأ عن اضطرابات العواطف والمشاعر (الأسدي وعطاري، 2014).

رابعاً: مرحلة العصور الوسطى

يتناول الباحث هذه المرحلة ضمن جانبين رئيسين: الأول: مرحلة الحضارة الإسلامية، والثاني: مرحلة الحضارة الأوروبية.

أما الجانب الأول: مرحلة الحضارة الإسلامية، فهي تُعدّ مرحلة ازدهار وتقدم وتفوق لا سيما أنّ الإسلام هو مصدر الهداية والتشريع وتنظيم شؤون الحياة، فقد شهدت الحضارة الإسلامية التفوّق والتقدّم في كافة العلوم عموماً والصحة النفسيّة خصوصاً، في الوقت الذي سادت الخرافات في أوروبا والتي أَرجعت آنذاك الأمراض العقليّة إلى مسّ الشياطين (حويج والصفدي، 2001).

فقد كانت بداية التقدم والتفوق زمن النبوة حيث قام النبي ﷺ بتوجيه الفرد إلى صحته النفسيّة من خلال الحديث عن النفس وأهمية إصلاحها، كما ركّز النبي ﷺ على دعامتين هامتين، هما: الجانب العقلي والوجداني، فالجانب العقلي بما يتضمنه من ذكاءات وقدرات، وغير ذلك، والجانب الوجداني وما يحتويه من صراعات شعورية، وانفعالات ومشاعر سلبية وإيجابية، وفى حالة نُضج هذين الجانبين وتوازنهما، يحدث توافق نفسي واجتماعي للفرد مع نفسه ومع الآخرين (أبو شهبة، 2007). فقد أشار النبي ﷺ لهذين الجانبين الهامين باعتبارهما أساس السلوك السوى والسلوك اللاّسوي، فعلى الجانب الوجداني الذي يُعَبَّر عنه عادة بالقلب، فقال: (**أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ**) (البخاري/52/20/1). كما أشار النبي ﷺ إلى الجانب العقلي والوجداني في وقت واحد، في قوله للأشج عبد القيس: (**إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللهُ: الْحِلْمُ، وَالْأَنَاةُ**) (مسلم/17/48/1). قال النووي في شرحه: الحلم هو العقل، والأناة هي: التثبّت وترك العجلة، فالعقل يُضفي على

صاحبه من الصفات الحميدة ما يجعله محبوباً عند الله تعالى؛ فهو يهدي صاحبه إلى الحق والتثبت وترك العجلة (النووي، 1972).

وبعد زمن النبي ﷺ نجح المسلمون في الوصول إلى الأمراض النفسيّة، فقد كان في مقدورهم كتابة التقرير الطبي، وتقرير الملاحظات الموضوعية عن الأمراض (الزبيدي، 2009). فقد وجّه ابن سينا عنايته بالدرجة الرئيسة إلى النفس، وأشار إلى تأثير الانفعالات والعواطف فيها، فقد كان له الدور البارز في علاج الاضطرابات النفسيّة، في حين يرى الرازي أنّ العلل قد تكون من أسقام نفسية، وقد تكون من أسقام جسمية (الأسدي وسعيد، 2014).

فقد تناول العلماء قضايا الصحة النفسيّة في مؤلفاتهم، وشرحوا أمراض النفوس وعلاماتها وطرائق الوقاية والعلاج، أمثال: الغزالي، في كتابه: "إحياء علوم الدين"، وابن القيم في كتابه: "أمراض القلوب وعلاجها"، وابن مسكويه في كتابه: "تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق" (قطيشات والتل، 2009). وألف ابن حزم أول كتاب عن القلق في القرن الحادي عشر الميلادي، تناول فيه: الهمّ وأعراضه، وعوامله، وأساليب علاجه (حويج والصفدي، 2001). وأشار البلخي في كتابه "مصالح الأبدان والأنفس" إلى أنّ ثمة علاقة قوية بين الجانب النفسي والعقلي "المعرفي" في عملية الوقاية والعلاج من الأمراض النفسيّة، من خلال تأكيده على العلاقة بين الجسم والنفس؛ لأنّهما يكونان وحدة متكاملة في مقاومة الأمراض الجسمية والنفسيّة (زايد، 2009).

وأما الجانب الثاني: مرحلة الحضارة الأوروبية، ففيها سيطرت التفسيرات الشيطانية للأمراض العقليّة، ففي بداية هذه الفترة قام القساوسة بعلاج المرضى النفسيين والعقليين، فعاملوهم معاملة طيبة (مرسي، 2000) وفي منتصفها تم معاملة المرضى معاملة سيئة، فقاموا بسجنهم وتقييدهم بالسلاسل ووضعهم في الماء المغلي؛ لجعل أجسامهم أماكن لا تُطاق فتخرج

منها الشياطين، وفي نهاية هذه المرحلة تم تصنيف الأرواح الشريرة التي تَحِلّ بأجسام المرضى إلى نوعين، هما: شياطين لبست الأبدان عقاباً من الله تعالى؛ بسبب الخطيئة، وتم علاج هذا النوع بالتعاويذ، وشياطين لبست الأبدان باتفاقٍ مع المرضى الذين اعتُبروا سَحَرة، وحُكِم عليهم بالحرق (حويج والصفدي، 2001).

خامساً: مرحلة العصر الحديث

منذ نشأة علم النفس الحديث في أوروبا يُلحظ أن مرحلة جديدة بدأت بالدعوة إلى معاملة المرضى النفسيين والعقليين معاملة إنسانية، بعد أنْ كانوا يعامَلون معاملة سيئة، وبالتالي فإنَّ مرحلة الدعوة إلى معاملة المرضى النفسيين معاملة إنسانية تُعدّ النقلة النوعية الأولى في ميدان الصحة النفسيّة (مرسي، 2000).

بينما كانت النقلة النوعية الثانية على يد فرويد وتلاميذه في مدرسة التحليل النفسي الذين نادوا بأهميّة الحياة النفسيّة الداخلية، حيث تم الاعتراف في هذه المرحلة بجدوى العلاج النفسي، وتحولت نظرة المجتمع من كونها مشكلة فَرد مريض إلى كونها مشكلة مجتمع يعاني من أزمات وضغوط (حويج والصفدي، 2001).

في حين تمثّلت النقلة النوعية الثالثة في نشأة علم الصحة النفسيّة كعلم يَتّبِع في دراسته المنهج التجريبي، والتَّحَوُّل من النظرة العلاجية إلى الاهتمام بالصحة العامة، وتنمية الشخصية السوية، وتخفيف الضغوط النفسيّة والاجتماعية وتوفير ظروف العمل والإنتاج (مرسي، 2000). ففي هذه المرحلة اكتملت أهداف علم الصحة النفسيّة وأصبحت مهمة أخصائي الصحة النفسيّة ليس علاج المرضى فحسب، بل أصبحت تقوم على العناية بالأسوياء ومساعدتهم على تنمية شخصياتهم ووقايتهم من الانحرافات النفسيّة، ولم يلبث هذا الاهتمام حتى وصل العَالَم العربي، الذي أصبح يُبدي اهتماماً ملحوظاً في هذا الجانب، حيث أُجريت العديد من الدراسات، وأُقيمت

العديد من الجمعيات والمؤتمرات، وكان أولها المؤتمر الذي عُقِد في القاهرة سنة 1970م (الداهري، 2005).

ما سبق من التطور التاريخي لنشأة علم الصحة النفسيّة، يشير إلى الآتي:

- تُعدُّ موضوعات علم الصحة النفسيّة قديمة قِدَم الوجود الإنساني.
- مرَّ علم الصحة النفسيّة بمراحل عديدة، من أبرزها: المرحلة الآدمية، ومرحلة الحضارات القديمة، ومرحلة الحضارة اليونانية والرومانية، ومرحلة العصور الوسطى (الحضارة الإسلامية، والحضارة الأوروبية)، ومرحلة العصر الحديث.
- تُعدّ المرحلة الآدمية من أبرز المراحل في تطور علم الصحة النفسيّة؛ لأنّها مبنية على مرجعية قرآنية يقينية، فضلاً عن أنها أول حدث تناول مسألة الصحة النفسيّة.
- تم علاج الاضطرابات النفسيّة والعقليّة في تلك المراحل السابقة، حسب طبيعة المعتقدات السائدة فيها.
- بذل العلماء المسلمون جهوداً علمية واضحة في الصحة النفسيّة، فقد تناولوا في مؤلفاتهم العديد من المسائل المتعلقة بها، وشرحوا أمراض النفوس وعلاماتها، وطرائق الوقاية والعلاج، كل ذلك قبل نشأة علم الصحة النفسيّة الحديث.
- يزداد اهتمام الأفراد بصحتهم النفسيّة في العصر الحديث؛ نظراً لسوء الحياة وتعقيدها وما نتج عنها من ضغوطات حياتية.
- على الرغم من أنّ هذا العلم يُعدُّ من العلوم التي برزت أهميتها في العصر الحديث إلا أنها تُعدّ في نفس الوقت محاولات الفرد قديماً وحديثاً لوضع مفاهيم تحدد علاقة سلوك الفرد بالعوامل البيئية المختلفة.

الإسلام والصحة النفسيّة

في هذا الجانب يتناول الباحث تعريف الدين والتدين، وبيان الفرق بينهما، ومن ثَمَّ بيان أثر الدين عموماً في الصحة النفسيّة، هل هو إيجابي أم سلبي؟ ومن ثَمَّ إبراز دور الإسلام في الصحة النفسيّة.

أما الدين فهو "الطاعة والجزاء والحساب والسلطان، وما يدين به الرجل من إسلام، أو غيره" (السجستاني، 1995، 226). فهذا تعريف عام يشمل جميع الأديان، إلا أنّ البعض يقيده بأمور الغيب[1]، وبذلك يمنع دخول الأديان التي لا تؤمن بعالم الغيب، مثل: البوذية، وأما التدين فهو "التزام الفرد بتعاليم الدين" (الصنيع، 2000، ص18). وهو: "السلوك العملي الذي يطابق العقائد، وتعاليم الدين" (العراقي، 1984، ص80). وهو: "ما يقوم به الفرد من سلوك، واتجاهات، ومعتقدات دينية، تجاه خالقه، وأفراد مجتمعه، ونحو نفسه، وذلك بالتمثل بالأخلاق الفاضلة التي يدعو إليها الدين" (موسى، 1996، ص428).

وتختلف حقيقة الدين (الصحيح الذي لم يُحرّف) عن حقيقة التدين، فالدين شَرْعٌ إلهي، بينما التدين كَسْبٌ إنساني، ومن هنا فالخصائص تختلف لكل منهما، فالدين من عند الله تعالى، ويتصف بالعدل، فهو منزّه عن النقائص والظلم، ويتصف بالشمول، والواقعية حيث يكون بمقدور كل مكلّف أنْ يُطبّق أحكامه، وأما التدين فيتصف بالمحدودية والنسبيّة، فيختلف مستوى التدين من شخص لآخر (البنا، 2012).

والدين واحد لا يختلف، بينما التدين له طرائق مختلفة، وهو متعدد الأنماط، فقد تجد نمطاً متشدداً أو متساهلاً أو متوسطاً، وقد فسّر قَتَادة قوله تعالى: **﴿لِكُلٍّ جَعَلْنَا مِنكُمْ شِرْعَةً**

(1) ينظر: على سبيل المثال: القفاري، ناصر والعقل، ناصر. (1992). الموجز في الأديان والمذاهب المعاصرة. الرياض: دار الصميعي.

وَمِنْهَاجًا﴾ [المائدة: 48]. بأنّ الدين واحد، والشريعة مختلفة (الصنعاني، 1999). فالدين واحد في أركانه وأهدافه، ولكن له طرائق متعددة؛ لأنّ جزءاً منه يعتمد على أفهام البشر لهذه النصوص (الغزالي، 1993). ففي حديث ابن عمر: **أنّ النبي ﷺ قال: (لَا يُصَلِّيَن أَحَدُكُمْ الْعَصْرَ إلّا فِي بَنِي قُرَيْظَةَ)** (البخاري/946/15/2). فأدركَهم العَصْرُ في الطريق، فقال بعضهم: لا نصلي حتى نأتيها، وقال بعضهم: بل نصلي، فَذُكِرَ للنبي ﷺ فلم يعنّف أحداً منهم (ابن حجر، 1960). فهذا المثال يوضّح أنّ النص النبوي ثابت، بينما الأفهام البشرية متعدّدة.

كما يُفرَّق أيضاً بين الدين والتدين، بأنّ الدين يتّصف بالتمام، قال تعالى: **﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ﴾** [المائدة: 3]. بينما يتّصف التديّن بالزيادة والنقصان، فالجهد البشري في تطبيق الدين قد يزيد وينقص، قال تعالى: **﴿وَيَزْدَادَ الَّذِينَ آمَنُوا إِيمَانًا﴾** [المدثر: 31]. كما أنّ الدين يتصف بالمثالية، بينما لا يخلو التديّن من الخطأ، منهجاً أو أسلوباً، فالدين لا يجوز نقده بينما التدين يجوز نقده، وامتحانه، قال تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا جَاءَكُمُ الْمُؤْمِنَاتُ مُهَاجِرَاتٍ فَامْتَحِنُوهُنَّ اللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِهِنَّ﴾** [الممتحنة: 10]. فالامتحان للتدين لا للدين.

والمتأمل في الدراسات التي تهتم بدور الدين عموماً في الصحة النفسيّة، يجد أنّها تسير في اتجاهين رئيسين: فالأول يرى الدين سبباً من أسباب الأمراض النفسيّة، بينما الثاني يرى له دوراً في التخلص من هذه الأمراض، ويعد فرويد أحد ممثلي الاتجاه الأول، حيث يُعلِن أنّ أديان البشر يجب أنْ تصنّف باعتبارها وهْماً من أوهام الجماهير، فالفرد إنّما يبحث عن مهرب من الواقع، فالأفكار الدينية نشأت من ضرورة حماية الفرد لنفسه من قوة الطبيعة الساحقة (أغروس وستانسيو، 1978). أما الاتجاه الثاني، فيمثله صنفان من الناس: الصنف الأول هم علماء النفس الذين يقرّون بدور الدين في الصحة النفسيّة، بغض النظر عن الدين هل هو الحق أم لا، فالمهم

عندهم أنْ يحقّق السكينة للنفس، والصنف الثاني هم رهبان متخصصون في علم النفس، أدركوا أهميّة الدين في مجالات علم الصحة النفسيّة (توفيق، 2002).

ويظهر أثر الإسلام في الصحة النفسيّة من خلال التزام الفرد بأوامر الله تعالى، الحاكمة، والضابطة، والموجهة لحياته كلّها، فأساس صحته النفسيّة يكمن في التسليم، والعبودية لخالقه تبارك وتعالى، وبالتالي يَعرِف حقيقة خلقه، وعلاقته بالخالق، وهدفه من الوجود (خوالده، 2004). فالإسلام يقدّم للفرد تصوراً مميزاً لصحته النفسيّة، يجعله صابراً على البلاء، وشاكراً على النعماء، قال النبي ﷺ: **(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ)** (مسلم/4/ 2999/2295)، فالمسلم ملتزم بمنهج الله تعالى؛ لأنّه سبحانه أدرى بطبيعته، وجوهر مخلوقه، وبدون عون الله تعالى لا يستطيع أنْ يُحقّق ما يصبو إليه من الصحة النفسيّة (أبو شهبة، 2007)، فقلب الفرد لا يصلُح، ولا يطمئنّ، إلّا بعبادة ربه وحبه، والإنابة إليه، ولو حصل له كل ما يتلذذ به، إذ فيه فقر ذاتي إلى ربه تعالى، من حيث هو معبوده، ومحبوبه، وبذلك يحصل له الفرح، والطمأنينة (ابن تيمية، 2005).

فالإيمان بالله تعالى يجعل الفرد أكثر ثقة بنفسه، وأكثر قدرة على الصّبر، وتحمّل متاعب الحياة، وعلى الشعور بالرضا، والطمأنينة، وهذا ما أكدته البحوث العلمية، فقد تم إثبات فائدة الإسلام لصحة الفرد النفسيّة (غماري، 2014). ولكن شريطة أنْ لا يُسيء الفرد فهم الدين، أو يُسيء استعماله، وهُنا تكمن المشكلة مع أسلوب التدين، كما حصل مع أصحاب البقرة، عندما تشددوا في سؤالهم عنها، فشدّد الله تعالى عليهم، قال تعالى: **﴿وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تَذْبَحُوا بَقَرَةً قَالُوا أَتَتَّخِذُنَا هُزُوًا قَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ * قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا هِيَ قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ لَا فَارِضٌ وَلَا بِكْرٌ عَوَانٌ بَيْنَ ذَلِكَ فَافْعَلُوا مَا**

تُؤْمَرُونَ * قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا لَوْنُهَا قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ * قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا هِيَ إِنَّ الْبَقَرَ تَشَابَهَ عَلَيْنَا وَإِنَّا إِنْ شَاءَ اللَّهُ لَمُهْتَدُونَ * قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ لَا ذَلُولٌ تُثِيرُ الْأَرْضَ وَلَا تَسْقِي الْحَرْثَ مُسَلَّمَةٌ لَا شِيَةَ فِيهَا قَالُوا الْآنَ جِئْتَ بِالْحَقِّ فَذَبَحُوهَا وَمَا كَادُوا يَفْعَلُونَ﴾ [الممتحنة: 67-71]. وهنا لا ينطبق وصف المرض على الدين، بل ينطبق على مسلك التدين؛ لأنّ المبالغة في التدين هو بحد ذاته حالة مرضية، لذا حذّر النبي ﷺ من ذلك بقوله: **(إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ)** (البخاري/39/16/1)، فيدل الحديث على النهي عن أنْ يُحَمّل الفرد نفسه من العبادة مالا يحتمل (ابن حجر، 1960).

وفي محاولة لرسم صورة واضحة لِما توصلت إليه البحوث العلمية من الأثر الإيجابي للإسلام في الصحة النفسيّة، قام إسماعيل (2014) بذكر أمثلة لعدد من الدراسات العربية التي أثبتت ذلك، كما هو موضّح في الجدول الآتي:

صاحب الدراسة وتاريخها	عينة الدراسة	أهم نتائجها
فاطمة عبدالحق المهاجري (رسالة ماجستير 1989)	520 طالبة جامعة	تعريف الذات عند الطالبات الأكثر التزاماً بالسلوك الديني أفضل من الطالبات الأقل التزاماً.
عبد الله بن محمد الخراز، ومحمد بن سفر الزهراني 1991	64 طلبة جامعة	وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التدين والصحة النفسيّة.
محمد جازع الشمري 1993	موظفو حكومة	إيمان الموظف بالمبادئ الإسلامية وتطبيقه لها يزيد من الإنتاجية ويؤدي إلى تطوير أسلوبه في العمل.
سليمان بن محمد القحطاني (أطروحة دكتوراه 1996)	365 موظفو حكومة	ارتباط موجب دال إحصائياً بين مستوى التدين والرضا الوظيفي.

سليمان بن علي الدويرعات (أطروحة دكتوراه 1996)	644 طلبة جامعة	وجود علاقة إيجابية بين السلوك الأخلاقي والصحة النفسيّة.
خالد بن أحمد السعدي 1996	466 طلبة جامعة	وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مستوى إشباع الحاجات النفسيّة ومستوى التدين.
علي بن إبراهيم المحيش (رسالة ماجستير 1998)	234 طلبة جامعة	وجود علاقة إيجابية بين الالتزام الديني والصحة النفسيّة.

من الواضح أنّ الإسلام يؤثّر في الصحة النفسيّة للفرد؛ كونه متأصلاً في النفوس، فهو فطرة مركوزة منذ الأزل، قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الروم: 30]. وفي المقابل يشكل الإلحاد أثراً سلبياً على الصحة النفسيّة، فهو يُعدُّ السبب الرئيس في وَهَن الصحة النفسيّة، فالكفر يولِّد اليأس الذي يدمّر النفس، وقد يدفعها إلى الانتحار، ويَظهَرُ ذلك في شدائد الدهر، والمصائب التي تصيب الفرد (الترابي، 2007). لذلك إنّ الفرد بطبعه يحتاج إلى نوع من المعتقدات؛ كي يبني تجاربه الشخصية داخل إطار ما، وكلّما اقتربت هذه المعتقدات من الحقيقة، كلّما كان من السهل التوصّل إلى تحقيق التوازن النفسي (البنا، 1983).

مصادر الصحة النفسيّة في الإسلام

إنّ تحديد مصادر المعرفة لها أهمية كُبرى في تحديد مسار أيّ حضارة؛ لأنّ مصادر المعرفة هي المرجع الأساس للحياة في المجتمع، وهي المعيار الحاكم والضابط، فمن خلاله يتحرك المجتمع بأفراده ومؤسساته.

ومصادر المعرفة الإسلامية هي مصادر ثابتة، يَستقي منها المسلم معرفته والأدوات التي يتعامل بها مع الظواهر المختلفة (الدغشي، 2002). فتختصّ هذه المصادر بالتوافق والتكامل، أما التوافق فيُشير إلى عدم التعارض بين المصادر التي قد تشترك في الدلالة على بعض

المعارف، وأما التكامل فيدلّ على أنّ لكل مصدر حدوده ومجالاته التي يختص بها، حيث تَكُون دلالات المصادر المختلفة متكاملة لا متعارضة (القرني، 2009). وهذا ما يؤكد أنّ مصدر العلوم الإنسانية وفي مقدمتها علم النفس هو: "الوحي" الذي لا يُشَكّل المصدر الأول فحسب، بل يُعَدُّ المهيمن والمُوجّه والمقوّم لما تَصِلِ إليه الأبحاث الناشئة عن الحسّ والعقل؛ لِما فيه من حقائق ومبادئ ومسلمات وقواعد من خالق الفرد، والعالِم بما فيه وما يصلح له (القيسي، 2006). وبالتالي لا بد أن تُستمد أسس ومبادئ العلوم النفسيّة من الوحي؛ لأنّ غايته هي توجيه الفرد إلى عبادة ربه تبارك وتعالى (الدسوقي، 1987).

وهناك دعوة صريحة لإيجاد مصادر أخرى للمعرفة غير العلم؛ كَوْن العلم لا يُقدّم سِوى معرفة جزئية عن الحقيقة، فلم يُعد هناك يقيناً بأنّ الأسلوب العلمي هو الأسلوب الوحيد الناجح لاكتساب المعرفة عن الحقيقة، فليس كل ما تجاهله العِلم مجرد وهم من الأوهام (الشريفين، 2007). فالعلم الحديث لم يعد يرفض الحقيقة الدينية أو يشكك فيها كما حدث في القرون الماضية، فهو يعترف بأنّه ليست لديه الكلمة الأخيرة في موضوع هو أكبر من حجمه بكثير (خليل، 1992).

والصحة النفسيّة هي من الفروع المهمة في علم النفس الإسلامي؛ كونها تتولّى تطبيق المعارف النفسيّة الإسلامية في تفسير سلوك الأفراد والجماعات، وفي ضبط السلوك والتنبؤ بما يجب عَملُه في تنمية الصحة النفسيّة، وعلاج الانحرافات والوقاية منها، والصحة النفسيّة في الإسلام تُستَقَى من عدة مصادر، من أبرزها: القرآن الكريم والسنة النبوية، فهما يتكاملان مع بعضهما البعض فيمثلان بداية انطلاق الفرد إلى صحته النفسيّة (أحمد، 2006)، والمتأمل فيهما يجد كمّاً هائلاً من الآيات والأحاديث التي عالجت النّفس لتكون خالية من الأمراض والانحرافات، وتقوم على تحقيق التوازن وتحقيق الذات وتحقيق السعادة (خوالده، 2004).

فالقرآن الكريم حفل بالعديد من الآيات التي تتعلق بالصحة النفسيّة، منها: قوله تعالى: **﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾** [طه: 124]. فالحياة المقطوعة الصلة بالله تعالى هي حياة ضنكا، مهما يكن فيها من سعة ومتاع، فلا يشعر القلب بالطمأنينة إلا في طريق الله تعالى، وهذا الضنك يتمثل في الواقع المعاصر على صور اضطرابات نفسية مختلفة، مثل: القلق والاكتئاب ونحو ذلك (قطب، 1994). وتؤثر الانفعالات النفسيّة السلبية على صحة الجسد؛ فهذه الحقيقة تؤكدها الآيات التي تناولت قصة سيدنا يعقوب –عليه السلام– عندما كَظَمَ حُزنه الشديد حتى فقد بصره، قال تعالى: **﴿وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾** [يوسف: 84]. فقد أثبتت الدراسات النفسيّة أنّ الفرد في حالة الحزن الشديد قد تُظلم عينه حتى لا يرى بها شيئاً (الشرقاوي، 1990).

كما بيّن القرآن الكريم أنّ المنافق يعاني من المرض النفسي فهو الذي يكذب على نفسه وعلى الآخرين، قال تعالى: **﴿مُذَبْذَبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا﴾** [النساء: 143]. فلا يخلصون في الانتساب إلى واحد من الفريقين؛ لأنّهم لا يدرون لمن تكون العاقبة فهم يميلون إلى اليمين تارة، وإلى الشمال أخرى، فمتى ظهرت الغلبة التامة لأحد الفريقين ادّعوا أنّهم منه (رضا، 1990). وقد يقومُ بإظهار الطاعة، وفي نفس الوقت يُخفي المعصية، قال تعالى: **﴿أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ أَضْغَانَهُمْ﴾** [محمد: 29]. فالذين في قلوبهم مرضٌ، أي: النفاق، يظنّون أنّ الله تعالى لنْ يُخْرِج أحقادهم، ولو شاء الله تعالى لأراهم نبينا محمد ﷺ، ولَعَرَفَهم بعلاماتهم (الجزائري، 2003). فالنفاق مرض متجذر يصعب صلاحه أو شفاؤه؛ لأنّه استحكم في القلب (شطناوي والشريفين، 2002). وقد يعود السبب في نشوء هذا المرض هو الابتعاد عن العقيدة الصحيحة التي تؤدي إلى انحراف السلوك، وغياب المنهج الرباني عن واقع التطبيق (الشناوي، 1996).

وكشفت السنة النبوية عن أساليب عدة توجه المسلم إلى صحته النفسيّة، ومن الأمثلة على ذلك، قوله ﷺ: **(لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ ولَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ)** (البخاري/8/ 95/ 6446). فقد حثّت على القناعة والرضا بالقضاء والقدر؛ فالغِنى الحقيقي هو الذي يملأ النفس، ويَكُفّ عن حاجة غيره، وقال ﷺ في حديث آخر: **(اتَّقِ المَحَارِمَ تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ، وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ)** (الترمذي/2305/551/4/حسن). كما دعت إلى الصبر على المصائب، قال النبي ﷺ: **(مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى حَتَّى الشَّوْكَةَ يَشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ)** (البخاري/5641/114/7).

فما يُصيب المؤمن من تعب ولا مرض ولا كُرْه لِما يتوقعه من سوء، ولا أَسَى على ما حصل معه، ولا أَذَى وقع عليه من غيره، ولا غمّ ما يضيق النفس، إلا كفّر الله به الخطايا (البُغا، 1993). وقال ﷺ: **(إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ)** (الترمذي/2397/601/4/حسن غريب). لهذا قال تعالى في أهل الصبر: **﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾** [المؤمنون: 51]. إنّما يُعطيهم الله تعالى ثوابهم بغير حساب، قال قَتادة: والله ما هنأكم مكيال ولا ميزان، قال السُّدّي: إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب: الجنّة (الطبري، 2000).

كما قامت السنة بتنظيم إشباع الدوافع الفطرية، كالجوع والعطش، قال النبي ﷺ: **(أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ، فَقَالَ: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾** [المؤمنون: 51] وَقَالَ: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾** [البقرة: 172] **ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ، يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟)** (مسلم/1015/703/2).

وقد عَمِلت أيضاً على تربية أفرادها تربية تبعث في نفوسهم الثقة، والاعتماد على النفس، وتخليصِهم من شعور النّقص أو الضعف، ففي الحديث أنّ النبي ﷺ قال: **(لَا يَحْقِرْ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ يَحْقِرُ أَحَدُنَا نَفْسَهُ؟ قَالَ: يَرَى أَمْرًا لِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالٌ، ثُمَّ لَا يَقُولُ فِيهِ، فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: مَا مَنَعَكَ أَنْ تَقُولَ فِي كَذَا وَكَذَا؟ فَيَقُولُ: خَشْيَةُ النَّاسِ، فَيَقُولُ: فَإِيَّايَ كُنْتَ أَحَقَّ أَنْ تَخْشَى)** (ابن ماجه/4008/1328/2/ صحيح). وفي حديث آخر: **(مَنْ يَكْفُلُ لِي أَنْ لَا يَسْأَلَ النَّاسَ شَيْئًا، وَأَتَكَفَّلُ لَهُ بِالْجَنَّةِ؟ فَقَالَ ثَوْبَانُ: أَنَا، فَكَانَ لَا يَسْأَلُ أَحَدًا شَيْئًا)** (أبو داود/1643/121/2/ صحيح). فشعور الفرد بالثقة، والاعتماد على النفس يُعدّ من المؤشرات الدالة على صحته النفسيّة، كما حثّت السنة النبوية على تحمّل المسؤولية، وقيام كل فرد بدوره في الحياة، ولا شك أنّ من يقوم بدوره بكل دقة وإخلاص هو شخص يتمتع بصحة نفسية جيدة، فضلاً عن أنّها صفة من الصفات المهمة للشخصية السوية، قال النبي ﷺ: **(كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ)** (البخاري/893/5/2).

وأما التراث الإسلامي فهو يُعدُّ مصدراً آخر من مصادر الصحة النفسيّة في الإسلام؛ باعتبار أنّ موروث كلّ أمة ليس أمراً شغل فترة من حياتها مَضَتْ ولمْ يَعُد له وجود، بل هو داخل عناصر تكوين ذاتها الحضارية، فيصبح من الضروري التبصّر بكيفية التعامل مع هذا الموروث؛ كونه مصدراً من مصادر تربيتها (علي، 2005). فالتراث الإسلامي يَزخَر بالعديد من الموضوعات المتعلقة بالصحة النفسيّة، إلا أنّها موضوعات مبعثرة في مؤلفات العلماء، فهي تحتاج إلى دراسات متخصصة للكشف عنها (نجاتي، 1993).

فما أنتجه العلماء في هذا المجال بحاجة إلى مختصين لإبرازه بمصطلحات العصر، ومفاهيمه النفسيّة الحديثة، فالمتأمل في مصنّفات العلماء يجد فيها دقّة في العبارة، وعُمْقاً في المعنى، وإحاطة بالبحث من جميع جوانبه (الشريفين، 2010). لذلك إنّ إغفال مؤرخي علم النفس الإشارة إلى إسهام علماء النفس المسلمين في تطور علم النفس، وتقدّمه، قد يرجع إلى جهلهم بتراث المسلمين العلمي (نجاتي والسيد، 2008)، وقد يرجع أيضاً إلى تقصير أبناء المسلمين من الباحثين، والعلماء في التنقيب عن ذلك الموروث، وإبرازه بمصطلحات العصر.

وتناول العلماء في مؤلفاتهم الحديث عن الصحة النفسيّة، فقد أشار الغزالي إلى أنّ الصحة النفسيّة تتم بتحقيق التوازن بين بواعث الهدى، وبواعث الهوى، ويكون ذلك التوازن من خلال اكتساب الأخلاق بمجاهدة النفس (الغزالي، 1997). ويرى ابن تيمية ضرورة أنْ يسعى الإنسان إلى تحقيق الكمال في شخصيته، والذي يعتمد أساساً على تحقيق الصحة النفسيّة، والتي تَكُونُ باتّباع الإيمان، والعمل الصالح؛ لأنّ الإيمان أساس الحياة، ومنبع طمأنينة النفس (ابن تيمية، 1995). ويؤكد ابن القيم على أنّ الصحة النفسيّة هي نتيجة الهدى، كما أنّ الشقاء هي نتيجة الضلال، حيث أشار إلى أنّ الأمن والسرور يكون مع الإيمان والهدى، وأنّ الخوف والبلاء يكون مع الضلال (ابن القيم، 1997).

وينظر أبو زيد البلخي إلى مفهوم الصحة النفسيّة بأنّه: البرء من الأمراض النفسيّة، فالنفس البشرية يتحقق لها الصحة النفسيّة عندما تكون سليمة، لا يظهر عليها شيء من الأعراض النفسيّة، كالخوف أو الغضب، ويرى أنّ الحِفَاظ على الصحة النفسيّة يكون بصيانة النفس من الأعراض الداخلية كالتفكير، ومن الأعراض الخارجية كالسّمعِ والبصر (البلخي، 2005). كما قدم ابن مسكويه وجهة نظر أُخرى، فقد أشار إلى أهمية الأخلاق في الصحة

النفسية؛ لأنّها سبيل سعادة الفرد، كما قام بالكشف عن أسباب المرض النفسي، ثم بين الطرائق العلاجية المناسبة (ابن مسكويه، 2011).

وعلم النفس بلا أدنى شك هو مصدر مهم أيضاً من مصادر علم الصحة النفسيّة، فمن خلاله يتم الحصول على معارف نفسية كثيرة، خاصّة أنّ غاية الدراسات النفسيّة هي تحقيق أهداف علم الصحة النفسيّة (مرسي، 2000). فعلم النفس يعتمد على العقل، والحواس، والتجربة؛ للحصول على المعرفة، ولكن أنْ يتم اعتبارها مصادر وحيدة للمعرفة؛ واعتبار الوحي خرافة وأسطورة، فهذا غير مسلّم به (القيسي، 2006). خصوصاً عندما يتم تناول موضوع الصحة النفسيّة من وجهة نظر إسلامية، وبالتالي فإنّه يؤخذ بعلم النفس كمصدرٍ من مصادر الصحة النفسيّة في الإسلام، شريطة أنْ يكون الوحي هو المهيمن، والمصوب لِمَا توصّلت إليه الأبحاث الناشئة عن الحس والعقل والتجربة؛ لأنّ في الوحي حقائق ومبادئ إلهية تعالج الفرد بكل دقة واقتدار (توفيق، 2002).

ولا بد من الإشارة إلى أنّ اعتماد علماء النفس على العقل والحواس والتجربة كمصدرٍ وحيدٍ للحصول على المعرفة بالنفس والمادة على السواء، قد لا تكون هذه مشكلة بالنسبة لهم، ولكنها مشكلة كبيرة حينما تجد أنّ بعض العلماء المسلمين يَتّبِعُون ذلك المنهج في الاقتصار على تلك المصادر، والتي تغفل الإسهامات الإسلامية في تاريخ علم النفس، فيعتمدون على ترجمة ما عندهم، أو يضيفون أموراً أخرى بعيدة عن الرؤية الإسلامية (الحلو، 2004)، وفي المقابل قد يرفض البعض أنْ يكون علم النفس مصدراً من مصادر علم الصحة النفسيّة، ويمكن الرد عليهم بأنّ ما تم التوصل إليه في هذا الجانب قد فرض نفسه على الساحة العلمية، فلم يَعُد الموقف هو موقف القبول، أو الرفض، بل أصبح الموقف هو قبول نتائج ما تم التوصل إليه، إضافة إلى أنّ الحكم بالرفض يُعطي الحجة للآخر بأنْ يصفوا الإسلام بمعارضته للعلم والبحث العلمي، كما أنّ

الإسلام لم يَحظُر على المسلمين الاطلاع أو الأخذ من علوم الآخرين؛ لأنّه سلّحهم بالمنهج العلمي الصحيح الذي من خلاله يتم التمييز بين الغثّ والسمين (توفيق، 2002).

وبعد هذا العرض يُلحظ أنّ مصادر علم الصحة النفسيّة في الإسلام تشمل: القرآن الكريم والسنة النبوية والتراث الإسلامي وعلم النفس، ويُلحظ أنّ في تلك المصادر يتم الجمع بين حقائق الوحي وبين ما تم التوصل إليه عن طريق العقل والحس والتجربة البشرية، وهذا أدعى للوصول إلى إجابات دقيقة تساعد الفرد على تحصيل أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسيّة، كما ويلحظ أنّ المعرفة القرآنية والنبوية تتوافر فيها شروط المعرفة العلمية، ولعلّ من أبرز الأدلة على ذلك: نظرتها المميزة لطبيعة الفرد بأنّه مخلوق في أحسن تقويم، وأنّ له إرادة حرة في اختيار أفعاله، وأنه مسؤول عن نتائج ذلك الاختيار، ومن الأدلة أيضاً: أنهما ينظران إلى الفرد على أنّه كائن متكامل من جسد وروح دون إفراط أو تفريط، في حين اختلفت مدارس علم النفس حول هذه القضية، كما يلحظ أيضاً أنّ التراث الإسلامي بحاجة إلى جهد فردي وجماعي؛ للكشف عن المعارف الموجودة فيه والمتعلقة بالصحة النفسيّة، كما يلحظ أنّ علم النفس له مكانته ووجوده في الساحة العلمية.

نسبيّة الصحة النفسيّة في علم النفس والإسلام

ورد في بعض تعريفات[1] الصحة النفسيّة أنّها: "حالة دائمة نسبيّاً"، وَيُقصَدُ بذلك: أنّ الصحة النفسيّة حالة ديناميكية متحركة ومتغيرة ليست ثابتة على مستوى واحد، فتختلف من شخص لآخر، ومن مجتمع لغيره، ولا يمكن القول أنّ هناك شخصاً يتمتع بصحة نفسية بنسبة 100% على الدوام (الحسين، 2002). فهي متغيرة من فرد لآخر، ومن وقت لآخر عند الفرد نفسه، كما تتغير تبعاً لمراحل النمو، وتبعاً لتغير الزمان، وتبعاً لتغير المجتمعات.

(1) ينظر: على سبيل المثال: (عبدالخالق، 1993) و(زهران، 2005).

فالصحة النفسيّة قد تكون نسبيّة من فرد لآخر؛ فالأفراد يختلفون في درجة صحتهم، كما يختلفون من حيث الطول والوزن والذكاء (عبدالله، 2012). فالتوافق التام بين الوظائف النفسيّة المختلفة عند فرد ما أَمْرٌ يكاد لا يكون له وجود (زهران، 2005). لذا يُعدّ البعض أنَّ الفشل والإحباط حالة يأس، بينما يُعدّه البعض الآخر نقطة الانطلاق، حيث يعيد النظر في نشاطه المحيط ويحولّه إلى نشاط آخر بدافعية أقوى؛ حتى يحقق ذات الهدف فيشعر بالارتياح (الخالدي، 2009).

وقد تكون الصحة النفسيّة نسبيّة من وقت لآخر عند الفرد نفسه؛ لأنّ الفرد الذي يشعر بالسعادة في كل لحظة من لحظات حياته هو شخص غير موجود، كما أنّ الفرد الذي يشعر بالتعاسة والحزن طوال حياته غير موجود أيضاً (شريت وحلاوة، 2003). فالواقع يشير إلى أنّ كل إنسان قد يشعر بمواقف سارّة وأخرى غير سارّة، وكلّما زاد عدد المواقف السارّة على عدد المواقف غير السارّة كلّما أصبح الفرد يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسيّة، وعكس ذلك صحيح أيضاً (خوج، 2010).

وقد تكون نسبيّة تِبْعاً لمراحل النمو، فالسلوك السوي الذي هو دليل على الصحة النفسيّة مرتبط بمراحل النمو التي يمرّ بها الفرد، فقد يُعَدّ سلوكاً ما سوياً في مرحلة عمرية معينة، كرضاعة الطفل لثدي أمه حتىّ سن الثانية، في حين يُعَدّ هذا السلوك غير سوي إنْ حدث في سن الخامسة (عبدالخالق، 1993). وقد تكون نسبيّة تبعاً لتغير الزمان؛ فالسلوك السوي الذي هو دليل الصحة النفسيّة يعتمد على الزمان أو الحقبة التاريخية الذي حدث فيه هذا السلوك، فقد كان اللص لا يعاقب في أسبارطة بل كان سلوكه هذا دليل على ذكاء وفطنة (عبدالله، 2012)، بالإضافة إلى أنها قد تكون نسبيّة حسب تغير المجتمعات؛ فهناك قبائل تربي أفرادها على سلوك الاعتداء

والعنف، في حين أنّ قبائل أُخرى تُربّي أفرادها على كظم الانفعال وإظهار التسامح (خوج، 2010).

ويُلحظ المتأمل في القرآن الكريم العديد من الآيات التي تناولت نسبيّة الصحة النفسيّة، فقال تعالى: **﴿وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا حَتَّى إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾** [التوبة: 118]. فهذه الآية تُظهِر نسبيّة الصحة النفسيّة في قصة النفر الثلاثة الذين تَخَلّفوا عن الجهاد، حينما تخلف كعب بن مالك، ومرارة بن الربيع، وهلال ابن أبي أمية عن الغزو مع النبي ﷺ من غير عذر شرعي (الزمخشري، 1986). حينما منع النبيﷺ أصحابه الكلام مع النفر الثلاثة، عندها انخفض مستوى صحتهم النفسيّة، واشتد الأمر عليهم وضاقت عليهم الأرض بِما رَحُبَتْ، فلا يسعها أُنسٌ ولا سرور إلى أنْ أكرمهم الله تعالى بالتوبة، فالصحة النفسيّة لم تكن ثابتة لديهم بل كانت متغيرة، لذلك أرتفع مستوى صحتهم النفسيّة بتوبة الله تعالى عليهم بعدما انخفضت بسبب تخلفهم عن الجهاد ومخالفة أوامر الله تعالى.

وقال تعالى: **﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ﴾** (ال عمران، 173-174). فالفرد قد يَشْعُرُ بالخوف تارة، وقد لا يَشْعُرُ تارة أُخرى، وهذا بحد ذاته يؤثر في صحته النفسيّة، لذلك لا بد أنْ يلجأ إلى العلاج الإلهي، والمتمثل في قوله تعالى: **﴿وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾**؛ لأنّ الله تعالى قال في عَقِبِها: **﴿فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ﴾**.

وقال تعالى: **﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ* فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ**

﴿نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأنبياء: 87-88]، فالآيات الكريمة أشارت إلى أنّ الفرد قد يحصل معه بعض المواقف التي يشعر من خلالها بهم أو غم، مما يؤثر على مستوى صحته النفسيّة، لذا كشفت الآيات الكريمة عن العلاج الإلهي لحل مثل هذه المشكلة، قال تعالى: ﴿فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾، فلما نادى نبي الله يُونُس –عليه السلام– بهذا النداء، جاء الرد الإلهي، والمتمثل في قوله تعالى: ﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾.

وقال تعالى: ﴿فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ * فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ﴾ [غافر: 44-45]. فهذه الآيات توضّح نسبيّة الصحة النفسيّة، والمتمثّلة بالخوف من مكر الماكرين، فالفرد الذي يشعر بالخوف من مكر الماكرين لا شك أنه يُصاب بوَهَنٍ في صحته النفسيّة، لذلك عليه المسارعة بالقول: ﴿وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ﴾؛ لأنّ الله تعالى قال بِعَقِبِها: ﴿فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا﴾.

وعموماً لا بد أنْ تُراعى مثل هذه الأمور في الحُكْمِ على الصحة النفسيّة؛ لاختلاف المتغيرات التي تؤثر فيها، والتي تُعَدّ إلى حد كبيرٍ نسبيّة.

أهمية الصحة النفسيّة في علم النفس والإسلام

يُمكن توضيح أهمية الصحة النفسيّة من خلال تقسيمها إلى قسمين رئيسين، هما: أهمية الصحة النفسيّة بالنسبة للفرد، وأهمية الصحة النفسيّة بالنسبة للمجتمع.

أهمية الصحة النفسيّة للفرد:

إنّ الصحة النفسيّة تُمَيِّزُ الفرد بالقدرة على فَهم الذات وأهدافها وحاجاتها (الحياني، 2011). فهي تُساعده على انسياب حياته النفسيّة وجعلها خالية من التّوترات والصّراعات المستمرّة، مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة (محمد، 2004). ومنْ هنا نظَّم الإسلام حاجات

الفرد ورغباته، ووازن بين جانبيه الرّوُحي والجسمي، قال تعالى: **﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾** [القصص: 77]. فَبَعدَ أنْ يكون بمقدوره فهم ذاته وأهدافها وحاجاتها، سوف يتّصف بالوحدة الشخصية، والتي من دلائلها: الأداء الوظيفي الكامل المتناسق جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، والتمتع بالنمو والصحة (عبدالله، 2004).

فالصحة النفسيّة تُساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في ضوء ما يتناسب مع قيمه وتعاليمه الإسلامية، كما باستطاعته التحكّم في عواطفه وانفعالاته ورغباته، مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ (محمد، 2004). لذا حرص النبي ﷺ على توجيه الأفراد إلى السيطرة على عواطفهم وانفعالاتهم، ففي الحديث: (**أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي، قَالَ: لاَ تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لاَ تَغْضَبْ**) (البخاري/6116/28/8)، وليس المقصود أنْ لا يغضب الفرد بالكُلّية؛ لأنّ الغضب أمر فطري جبلّي، ولكن المقصود إذا غَضِبَ أنْ لا يتمادى في الغضب، أو أنْ لا يسلك مسلكاً يُؤدي به إلى الغضب، وقال النبي ﷺ: (**ليس الشديد بالصُّرَعَةِ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب**) (البخاري/6114/28/8).

وتساعد الصحة النفسيّة على تدعيم صحة الفرد الجِسمية؛ لأنّ كثيراً من الأمراض النفسيّة تَظْهَر في صورة أعراض مرضية جسمية (شريت، 2001). فتكامل الصحة الجسميّة مع الصحة النفسيّة يجعل الفرد أكثر حيوية ونشاط (الهابط، 1987). فالفرد المتمتع بصحة جسمية ونفسية سليمة، يكون صادقاً مع نفسه ومع الآخرين، فيقوم بعمله على أكمل وجه، ويؤدي إلى إتقان عمله وزيادة كفاءته ونجاحه (شريت، 2001). فالنبي ﷺ حثّ على الاستعانة بالله تعالى، وعَدَمِ العَجَز، قال ﷺ: (**الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ**)، (مسلم/4/ 2052/ 2664).

والصحة النفسيّة تساعد الفرد على التعلّم الجيد والتركيز والاتزان والهدوء (الطيب، 1994). فهي تساعده على النّجاح في الحياة الدراسية أو المهنية، وتحقق انتاجيته وتزيد من كفايته، فيصل إلى أعلى مستوى من النجاح (شاذلي، 2001). كما تساعده ليعيش حياة اجتماعية سليمة؛ لأنّ الشخص المتمتع بصحة نفسية سليمة يتميّز بالهدوء والاتزان في تصرفاته مع الآخرين فيتقبلّهم ويتقبلّونه، فيكون لديه القدرة على تكوين علاقات اجتماعية سليمة (شريت وحلاوة، 2003).

أهمية الصحة النفسيّة للمجتمع:

تكمن أهمية الصحة النفسيّة للمجتمع في تحقيق أكبر نسبة من الأفراد الأسوياء (الهابط، 1986). حيث تجعلهم قادرين على حمل رسالة الإسلام، والقيام بأعباء الدعوة، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، قال تعالى: **﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾** [آل عمران: 104]. وبالتالي تساعد المجتمع على تقليل عدد الأفراد المنحرفين والخارجين على قيم المجتمع (شريت، 2001).

كما تحمي المجتمع من التمزق والانشقاق، ومن الثقافات الدخيلة المليئة بعوامل الهدم والإحباط، وتحميه من تدهور نظام القيم (محمود، 1984). فتساعد على التعاون بين أفراد المجتمع، وتكوين العلاقات الاجتماعية (شريت، 2001). فالمجتمع الذي يتّسم بالصحة النفسيّة يَكُون متماسكاً ومتعاوناً، مما يؤدي إلى التفاعل الهادف بين جميع أفراده، قال تعالى: **﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾** [الحجرات: 10]. وبالتالي تساعد على مواجهة الظواهر المرضية، مثل: إدمان المخدرات والسرقة والقتل، فعنما يتعاون المجتمع في مواجهة تلك الظواهر، تَحُدّ من انتشارها، ومن ثَمَّ الأخذ بيد المنحرفين إلى طريق الأمان (الداهري، 2005).

كما وتلعب الصحة النفسيّة دوراً مهماً في كل مجال من مجالات المجتمع، فكلّما كان العاملون في تلك المجالات متمتعين بصحة نفسية جيدة، كلّما نهضوا بها، والعكس صحيح (الهابط، 1987). فعلى سبيل المثال: تعمل الصحة النفسيّة في مجال التعليم على إيجاد جو نفسي سليم، فالعلاقات الجيدة بن الأسرة والمدرسة تؤدي إلى رعاية، ونمو الطالب تربوياً ونفسياً (الحياني، 2011). فالمجتمع المتمتع بالصحة النفسيّة، يحقق إتقان العمل، والإبداع فيه، وبالتالي زيادة الإنتاج بما يعود عليه بالغنى، والسعادة، ومن هنا تتضح مركزية الصحة النفسيّة في مشاريع التقدم، والنهضة، كما يجب الالتفات لأهمية الصحة النفسيّة على صعيد الأسرة؛ فهي تُسهم في بناء الأسرة الصالحة، فكلّما كان الآباء والأمهات على درجة عالية من الصحة النفسيّة، كلّما استطاعوا تنشئة أبناءهم تنشئة صالحة، بعيدة عن الخوف، والقلق، والتوتر.

علامات الصحة النفسيّة في علم النفس والإسلام

يُقصَدُ بها: أشكال السلوك التي يقوم بها الفرد، والتي يُعبِّر وجودها عن درجة صحته النفسيّة، وفيما يأتي بيان ذلك:

يُعدّ الإيمان بالله تعالى من أبرز علامات الصحة النفسيّة، فهو المفتاح لطريق الطمأنينة، والراحة القلبية (ياركندي، 1994). فالإيمان بالله تعالى هو جوهر الصحة النفسيّة، حيث ينفذ ذلك الإيمان إلى أعماق النفس، فيبعث فيها يقيناً لا يتزعزع، ورضاً صادقاً بقضاء الله تعالى وقدرته، وقناعة غامرة بعطاءه، كما أنّها تُشيع في النفس تفاؤلاً وطمأنينة، مما يجعل الفرد راضياً عن ماضيه وحاضره ومستقبله (مياسا، 1997). قال تعالى: **﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾** [الأنعام: 82]. فالفرد المسلم يُحسن ذكر الله تعالى، ويحب الله تعالى، ويعمل في الله تعالى، ويَعْدِلُ في الله تعالى، ويُخلِصُ في الله تعالى، ويتصدّق لله تعالى(محمود، 1984). وهذه قمة الاستقامة والهناء، قال تعالى: **﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا**

رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت: 30]. فالذين أخلصوا العمل لله تعالى، وعملوا بطاعته، يُلقى في أنفُسِهم ما يَصرِفُهم عن الخوف والحَزَن، ويذكّرُهم بالجنة، فَتَحِلّ فيهم السكينة فتنشرح صدورهم (ابن عاشور، 1984).

وتُعَدّ قيمة الاهتمام بعِمارة الأرض، والإقبال على الحياة من العلامات الدّالة على الصحة النفسيّة، فالشخص المتمتع بالصحة النفسيّة هو الذي يقبل على الحياة بوجه عام ويتجاوب معها، ويعيش فيها راضياً عن نفسه، فقد حثّ القرآن الكريم على ذلك، قال تعالى: **﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾** [الملك: 15]. أما الشخص الذي لا يتمتّع بصحة نفسية سوية تجده يميل إلى الانطواء متخوفاً من الحياة بوجه عام، ويكون دائم الشعور بالقلق، والتوتر والصراع (الصفطي ومكاري والدمنهوري، 2000). كما يُعدّ الإقبال على الحياة الآخرة علامة أخرى من علامات الصحة النفسيّة، فالمسلم يُقْبِل على الله تعالى، ويتزوّد للآخرة، فلا يَحزَن على ما فاته من أمور الدنيا؛ لأنّه يَعي معنى قول الله تعالى: **﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَى وَلَا تُظْلَمُونَ فَتِيلًا﴾** [النساء: 77]. ويعي معنى قوله ﷺ: (**...وَمَنْ كَانَتِ الْآخِرَةُ نِيَّتَهُ جَمَعَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ**) (ابن حبان/2/545/680/صحيح).

والفرد الذي يمتلك قوةً في الإرادة، ويسعى للقيام بالأعمال حتى يؤكد شخصيته، ويمارس نشاطه باستقلال، ويحاول الوصول إلى مستوى مرتفع في مجال معين من مجالات الحياة، فهو فرد يمتلك مستوى جيد من الصحة النفسيّة (الخالدي، 2009). كما أنّ الفرد الذي يمتلك النظرة الواقعية للحياة ويحدد أهدافه وتطلعاته للمستقبل على أساس إمكاناته، فهو فرد

سوي؛ لأنّه لا يضع لنفسه أهدافاً صعبة التحقيق؛ حتى لا يشعر بالفشل، بل إنّه يعمل على تحقيق ما يمكن تحقيقه، وبالتالي فهو يشعر بصحة نفسية جيدة (عبدالحميد، 2007).

بالإضافة إلى قدرته على مواجهة المشكلات والأزمات، وبالتالي فهو يشعر بالكفاءة، والقدرة في مواجهة مواقف الحياة وإحباطاتها (مغاريوس، 1960). قال تعالى: **﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾** [البقرة: 155]. وقال تعالى: **﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾** [البقرة: 216]. فإنّ الشيء قد يكون لذيذاً ملائماً، ولكن ارتكابه يُفضي إلى الهلاك، وقد يكون كريهاً منفّراً وفي ارتكابه صلاح، وشأنُ جمهور الناس الغفلة عن العاقبة أو جهلها، فكانت الشرائع وحَمَلتها من العلماء والحكماء، تحثّ على الأفعال باعتبار الغايات والعواقب (ابن عاشور، 1984).

في حين يُعَدّ نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه من علامات الصحة النفسيّة، فالفرد الذي يُزاول مهنة أو عملاً معيناً يرتضيه، وتُتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته، فإنّ ذلك يحقق له الرضا والسعادة مما يجعله متوافقاً مع هذا العمل (جبل، 2000). فقد حث النبي ﷺ على مزاولة الأعمال المشروعة، ففي الحديث: **(مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ، خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ)** (البخاري/2072/57/3). فالعمل لا بد أنْ ينضبط بضوابط الشريعة، وإلا سوف يعيش صاحبه في قلق واضطراب وحرب مع الله تعالى، قال تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ * فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَإِنْ تُبْتُمْ فَلَكُمْ رُءُوسُ أَمْوَالِكُمْ لَا تَظْلِمُونَ وَلَا تُظْلَمُونَ﴾** [البقرة: 278-279].

فمن حَرْبِ الله تعالى لمرتكب الأعمال غير المشروعة أنْ يُشعره بالضيق النفسي، وذلك عندما يُحْرَم لذة استجابة الدعاء، ففي الحديث: (**...ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ**

يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ، يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟) (مسلم/1015/703/2). فيمدّ يَدَيْهِ إلى السماء عند الدعاء فلا يُستجاب له فهو ليس أهلاً لإجابة دعائه (النوي، 1972). وجاء على لسان سيّدنا إبراهيم –عليه السلام– قوله، حين اعتزل ما يعبد قومه من الأصنام والكفر ﴿وَأَدْعُو رَبِّي عَسَى أَلَّا أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيًّا﴾ [مريم: 48]. لذا حثّ النبي ﷺ على قول: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ) (ابن ماجه/250/92/1/صحيح). فعدم استجابة الدعاء هو من شقاء النفس بلا شك، ذلك أنّ النفس السعيدة المطمئنة هي التي إذا دعت الله تعالى أجابها وإذا سألته أعطاها مسألتها.

كما يُعَدّ إشباع الفرد لحاجاته الفسيولوجية والنفسيّة من علامات الصحة النفسيّة؛ لأنّ طريقة إشباع الحاجات هي التي تحدد تَمَتُّعه بالصحة النفسيّة؛ لأنّ الإفراط أو التفريط في إشباعها يؤدي إلى إحداث خلل في نموه، واتزانه النفسي (المطيري، 2005). قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31]. فإحساس الفرد بإشباع حاجاته يُعَدّ من علامات الصحة النفسيّة، والتي من أهمها: الإحساس بالأمن، والقدرة على الإنجاز، ويمثّل ذلك في نجاحاته في العمل، وما يؤدي من مهام متنوعة، كذلك يَشعر بحاجته إلى الحرية، حيث تكون لديه حرية القبول، أو الرفض في ضوء قناعاته (محمد، 2004).

والثبات الانفعالي يمثل علامة أخرى من علامات الصحة النفسيّة، والتي تتمثل في قدرة الفرد على تناول الأمور بصبر وأناة، فلا يُستفز ولا يُستثار، فيتسم بالهدوء والرزانة، ويتحكّم في انفعالاته المختلفة (الداهري والعبيدي، 1999)، قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: 37]، وقال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ [ال عمران: 134)، وقال

النبي ﷺ: **(ليس الشديد بالصُّرَعَةِ، إنّما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)** (البخاري/8/ 6114/28).

ويحتل التوافق الاجتماعي مركزاً مهماً من بين علامات الصحة النفسيّة، "وهو قدرة الفرد على التلاؤم مع مجتمعه، وذلك بتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين" (مياسا، 1997، ص17). فالفرد لديه حاجة قوية للانتماء، والتعاون مع الآخرين، والعمل على إسعادهم، والاشتراك معهم (العيسوي، 1988). وقد حث النبي ﷺ على حسن التعامل مع الناس، فقال ﷺ: **(المُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ المُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ)** (البخاري/10/11/1)، وفي حديث عبدالله بن عمر، أنّ النبي ﷺ قال: **(أَلَا أُحَدِّثُكُمْ بِأَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ؟ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ يَقُولُهَا، قَالَ: قُلْنَا: بَلَى، يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: فَقَالَ: أَحْسَنُكُمْ أَخْلَاقًا)** (أحمد/ 11/ 7035/608/صحيح). فحُسن الخلق يوجب التآلف والمحبة بين الناس، وسوء الخُلُق يُحدِثُ التباغض والتحاسد والتدابر، قال النبي ﷺ: **(أَكْثَرِ مَا يُدْخِلُ النَّاسَ الْجَنَّةَ تَقْوَى اللَّهِ وَحُسْنُ الْخُلُقِ)** (الترمذي2004/363/4/حسن). فحُسن الخُلق يُكوّن علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين، من خلال إفشاء السلام، وطلاقة الوجه، وبذل المعروف، وكف الأذى عن الناس، وغير ذلك مما يقوّي وينمّي حاجة الفرد للانتماء، والتعاون مع الآخرين.

علاقة الصحة الجسمية بالصحة النفسيّة في علم النفس والإسلام

تُعرّف الصحة الجسمية بأنّها: "التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الصعوبات، والتغيرات المحيطة بالإنسان، والإحساس الإيجابي بالنشاط، والقوّة، والحيويّة" (عبدالله، 2012، ص17). وهناك علاقة وطيدة بين الصحة الجسمية، والصحة النفسيّة؛ لأنّ الصحة الجسمية، والبرء من الأمراض العضوية يُنتج أفعالاً نفسية إيجابية، كما أنّ سوء الصحة الجسمية قد يُنتج أفعالاً نفسية سلبية، فالتأخر العام في النمو الجسمي لدى البعض،

قد يؤدي إلى القلق، والتوتر، والاكتئاب، والشعور بالحقد على الآخرين، أما المتمتّع بصحة نفسية جيّدة، فلديه القدرة على تحمّل المرض، والشعور بالرضا، والقبول (جبل، 2000).

فالصحة الجسمية مرتبطة بالصحة النفسيّة، فإنْ أصاب الفرد الحُمّى تعرّض للهلوسة، وإنْ تَعَرّض لعسر الهضم قلّت قدرته على التركيز، وإنْ تَعَرّض لقرحة في المعدة سوف يُعاني من التوتر، والقلق، والاضطراب (عبدالخالق، 1993). فهناك نِسبة عالية من الأمراض الجسمية، مثل: أمراض الجهاز الهضمي، والصداع، والقُرحة، سببها الأمراض النفسيّة كالقلق، والخوف، والحقد، والتوتر (فرّاج، 1981).

والصحة الجسميّة تتضمّن سلامة الجهاز العصبي، المسيطر على حركة العضلات، والدورة الدموية، وسلامة الجهاز الغُدّي؛ لتحقيق التوازن الكيميائي داخل الجسم، فسلامة هذين الجهازين تؤدي إلى سلامة النفس، والمساعدة على الاتزان الانفعالي (شريت وحلاوة، 2003). كما أنّ التوتر الانفعالي كالخوف، والغضب يؤثر في الوظائف الجسمية، حيث يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين، فيزيد النبض، ويُسرّع التنفس، ويؤثّر على التفكير (الطيب، 1994).

ولأهميّة الجانب الجسمي، وتأثيره على الصحة النفسيّة، حثّ الإسلام على العناية به من خلال العديد من الأمور، من أهمّها: تحريم القتل، والحثّ على الأكل والشُّرب، أمّا تحريم القتل، فقال تعالى: **﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾** [النساء: 29]. فلا يُباشر الإنسان قتل نفسه حقيقة، أو مجازاً، بأنْ يقتل بعضكم بعضاً، فإنّ الأنفس واحدة، وذلك أيضاً يؤدي إلى قتل نفس القاتل (البقاعي، 1984). فالله تعالى كان بكم رحيماً، فما نهاكم عمّا يضرُّكُم إلا لرحمته عليكم" (الزمخشري، 1987، ج1، ص503). فضلاً عن ذلك، فقد رتّب الله تعالى أشد العقوبات على القاتل العمد، قال تعالى: **﴿وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا﴾** [النساء: 93]. "فلم يَرِد في أنواع الكبائر أعظم من هذا الوعيد، بل ولا مِثْلَه"

(السعدي، 2000، ص193). أما القاتل غير العمد، فقال تعالى في حقّه: ﴿وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَقْتُلَ مُؤْمِناً إِلاَّ خَطَأً وَمَنْ قَتَلَ مُؤْمِناً خَطَأً فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَى أَهْلِهِ إِلاَّ أَنْ يَصَّدَّقُوا فَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ عَدُوٍّ لَكُمْ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ فَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَى أَهْلِهِ وَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ تَوْبَةً مِنَ اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيماً حَكِيماً﴾ [النساء: 92]. فتشريع التّوبة هو تضييق شديد لنوازع الشّر، فلو لم يُشَرّع الله تعالى التوبة لكان كل من ارتكب ذنباً يعيث في الأرض فساداً، فحين شرع الله تعالى التوبة عَصَمَ المجتمع من الأشرار (الشعراوي، 1998).

وأما الحثّ على الأكل والشّرب، فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ [البقرة: 168]. وقال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31]. فكُلوا، وأشربوا دون تجاوز الحدّ المُتعارف عليه؛ لأنّ ذلك يعود بأَضرارٍ على البَدَن، فتنشأ منه أمراض مُعْضِلَة (ابن عاشور، 1984). فالاعتدال في الأكل، وقلّته صحّة للبدن، ودفع للأمراض الجسميّة، والنفسيّة؛ لأنّها تُسبّب الأخلاط في المعدة، والعُروق، فيمنع من القيام بالعبادات، ويُشوّش القلب، ويمنع من الذِكْرِ، والفِكْرِ، والذهاب إلى أنواع المعاصي (الغزالي، 1970).

وامتلاء البطن من الطعام مُضرٌ للبدن، فمتى تجاوز الفرد الحد المعتدل كان مَجْلَبة للمرض، فيؤثر في النفس، والكسل، والتخاذل عن القيام بالطاعات (ابن القيم، 2011). بالإضافة إلى ذلك، حَرّم الإسلام الأكل الذي يضرُّ بالجسم، قال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ﴾ [المائدة: 3]. فالله تعالى حرّم المَيْتَة التي لم تُذكّى، وحرّم الدم المسفوح الذي يُراقُ من الذبيحة عند الذبح، وحرّم لحم الخِنزير، وحرّم ما ذُكِر عليه اسمٌ غير اسم الله تعالى، وحرّم ما مات بحبل ونحوه، وحرّم المضروبة بعصاً أو حجر فماتت به، وحرّم

الساقطة من عالٍ إلى أسفل فماتت، وحرّم ما ماتت بسبب نَطْحٍ، وحرّم ما أكله الذئب وغيره من الحيوانات المفترسة (الجزائري، 2003).

وقد أشار العلماء إلى أهمية العلاقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسيّة، فابن مسكويه يشير إلى أنّ ثمة علاقة وثيقة بين صحّة الجسم، وصحّة النفس، حيث يتعلّق كل منهما بالآخر تعلقاً وثيقاً، ويؤثر كل منهما بالآخر ويتأثر به، فما يُصيب البدن من أمراضٍ فهو يؤثّر في النّفس، فقد يمرض العقل، ويفقد المريض ذِهنَه، وما يُصيب النفس من أمراض فهو يؤثّر في البَدَنِ، فقد يَضطَرِب، ويَصْفَرّ، أو يَحمَرّ، فيَهزَل، ويَلْحَقه الكثير من أنواع التغيير (ابن مسكويه، 2011).

العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة في علم النفس والإسلام

تتنوع العوامل التي تؤثر في الصحة النفسيّة لدى الفرد، والتي توصِله إلى مستوى جيد من الصحة النفسية، ومن أبرز تلك العوامل: العامل الفسيولوجي، الذي يتعلّق ببنية الجسم، حيث يتطلب أنْ يكون هذا العامل سليماً منْ أي عَطَب، أو خَلَل (عبدالله، 2012). فالأعصاب، والحواس، والغدد تؤثّر في صحته النفسيّة، فقد يظهر عليه الاضطراب نتيجة ضعفٍ في البصر، أو السمع، وقد يميل إلى الانطواء، والبعد عن الآخرين؛ نتيجة ضعفِ نشاطه الجسمي (سمور، 2010). فالنقص الجسماني، كالتشوهات، والإعاقات يؤثر على الصحة النفسيّة، حيث يوجِد في نفس صاحبه القلق، والتوتر، والاضطراب، وبالتالي إنّ عدم اعتدال الصحة الجسمية لديه، يؤدي إلى إحساسه بالإحباط والتشاؤم، مما يؤثّر على نفسيته، ويجعله مضطرباً في علاقاته، مع ذاته، ومع الآخرين، كما أنّ ضعف الجهاز العصبي يؤثر سلباً على الصحة النفسيّة؛ لأنّه الجهاز الحيوي الرئيس، فبفضله يستطيع الجسم القيام بوظائفه، والعمل على تفاعل الفرد مع بيئته، فهو الذي يَصدر عنه السلوك السوي، واللاسوي (العناني، 2005).

ولأهمية هذا العامل قام الإسلام بوقاية الفرد من الإصابة بأي عَطَب، أو خَلَل في تكوين جسمه، لذا أعلى الإسلام من شأنِ العقل، وتجنُّب كل ما يُعرِّضه للخلل في أداء وظيفته، فقد حَرَّمَ تناول الخمر؛ لِمَا فيه من المضار المؤثرة على العقل، والأعصاب، قال تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ * إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾** [المائدة: 90–91]. وفي حديث ابن عمر –رضي الله عنه– أنّ النبي ﷺ قال: **(لَعَنَ اللَّهُ الْخَمْرَ، وَشَارِبَهَا، وَسَاقِيَهَا، وَبَائِعَهَا، وَمُبْتَاعَهَا، وَعَاصِرَهَا، وَمُعْتَصِرَهَا، وَحَامِلَهَا، وَالْمَحْمُولَةَ إِلَيْهِ)** (أبو داود/3/236/3674/صحيح).

وفي المقابل حثّ النبي ﷺ على تناول الأطعمة التي تُحافظ على صحة الجسم، وتساعد على سلامة الأعصاب وهدوئها، ومن أبرزها: "طعام التلبينة" التي قال عنها النبي ﷺ: **(التَّلْبِينَةُ[1] مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ)** (البخاري/7/75/5417). فَحَساء التّلبِينَة يجلِبُ الرّاحة لِمَعِدة المَحزون، والمريض؛ لأنّ مَعِدَتهما تَضْعُفُ باستيلاء اليَبَس عليها، خاصّة لتقليل الغذاء، فالحَسَاء يرطّبها ويُغذّيها (ابن حجر، 1960).

ويُعدّ إشباع الحاجات الأساسيّة للفرد من العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة؛ لأنّها ضرورية لبقائه على قيد الحياة، فمن خلالها تتحقق المتعة، والقوة، والطاقة؛ من أجل تحقيق أهداف الحياة كما أرادها الله تعالى (مدكور، 2002). ومن أبرز تلك الحاجات: الحاجة إلى الطعام، والشراب، والحاجة إلى النكاح، والحاجة إلى النوم، والراحة، فهذه الحاجات يشترك فيها أفراد الجنس البشري في كل زمان ومكان (شاذلي، 2001). ففي حاجة الطعام والشراب، يقوى الفرد على عبادة الله تعالى، والقيام بأعباء الرسالة.

---

(1) هي حساء من دقيق الشّعير بنخالته، يُضاف لهما كوب من الماء، وتُطهى على نار هادئة لمدة (5) دقائق، ثمّ يُضاف كوب من اللبن "حليب"، وملعقة عسل نحل، وقد سميت "تلبينة" تشبيها لها باللبن في بياضها، ورقّتها.

لذا حثّ الإسلام على إشباعهما بعيداً عن الكَسْب الحرام، أو الإسراف، أو التبذير، قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آَدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31]. ومع ذلك قد يقوم البعض بإشباعهما من طريق مُخالفة للشرع، مما يؤدي إلى شعوره بالقلق النفسي؛ لمخالفته أوامر الله تعالى، أما الفرد العاجز عن إشباعهما فهو يعاني من سوء التغذية التي تؤدي به إلى الهَزَل، والضّعفِ الجسمي، مما يؤثر على نفسيته، فيضطرب تفكيره، وسلوكه، ولأهمية إشباع حاجة الطعام والشراب، لَفَت القرآن الكريم الأنظار إلى أهمية الغذاء من خلال ربطه بالأمن والاستقرار، فقد أمتنّ الله تعالى على قريش بما أنعم عليهم من نعمة الأمن الغذائي، ونعمة الأمن السياسي، حيث جعل ذلك من النِّعم العظيمة التي تستحقّ شكر الله تعالى، قال تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ * الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآَمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾ [قريش: 3-4].

كما لم تَغْفَل السنة النبوية أهمية الأمن الغذائي في حياة الأفراد، ففي الحديث: (مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا) (الترمذي/2346/574/4/حسن). فمن أصبح منكم أيها المؤمنون، آمِناً في نفسه، أو جماعته "أهله وعِياله"، صحيحاً سالماً من العِلَلِ والأسقام في جسده، عنده كِفاية ممّا يأكُلُه، ويعيش به من وجه الحلال، فكأنّما أُعطِيَ الدنيا بأسرها (المبار كفوري، 1990). فقد عدّ النبي ﷺ إشباع الحاجة من الطعام والشراب، من أركان الحياة الآمنة المستقرة.

ويحتاج الفرد إلى إشباع حاجته من النكاح؛ لأنّها تؤدي به إلى الشعور بالسّكَن، والاستقرار، قال تعالى: ﴿وَمِنْ آَيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم، 21). وقال النبي ﷺ: (النِّكَاحُ مِنْ سُنَّتِي، فَمَنْ لَمْ يَعْمَلْ بِسُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي) (ابن ماجه/1846/592/1/حسن). كما يحتاج إلى

إشباع حاجته من النوم، والراحة؛ فهما من الحاجات الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا * وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا﴾ [النبأ: 9-10]. فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسيّة تجده ينام نوماً لا بأس به، حيث يأخذ قسطاً من الراحة، ويستيقظ نشيطاً منشرح الصدر، أما الفرد المضطرب نفسياً، تجده يعاني من صعوبات في النوم، وقد يُصاب بالأرق، فلا يحصل على قسطٍ كافٍ من الراحة، مما يؤثر سلباً على صحته النفسيّة.

وتُعدُّ الحاجات الإيمانية من العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة، ففي إشباعها وقاية للفرد من الاضطرابات النفسيّة، والانحرافات السلوكية، فالشخص المتدين قريب من الله تعالى، يَشعُر بسلام مع نفسه، راضٍ عن ماضيه وحاضره، ومتفاءل بمستقبله (عودة ومرسي، 1984). وبالتالي تتحقق له سكينة النفس، وطمأنينتها، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 38]. وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ [الأنعام: 82]. فالإيمان الصادق يمد الفرد بالأمل، والرجاء في عون الله تعالى، ورعايته، وأمنه، فالمؤمن دائم التوجه إلى الله تعالى، في كل حرَكَاتِه، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: 162]. أي: قل إنّ صلاتي، وجميع عبادتي، وما آتي في حياتي من أعمال وأقوال، وما يُجريه الله تعالى عليّ، وما يُقَدّر علي في مماتي، لله تعالى ربّ العالمين (السّعدي، 2000). فعندما يستشعر الفرد أنّ جميع ما يقوم به في حياته لله تعالى، فإنّ ذلك يمدُّه بالأمن، والطمأنينة، والاستقرار (القرضاوي، 1978). فالإيمان بالله تعالى يؤثر في شفاء النفس من الشعور بالقلق، والتوتر، وتحقيق الصحة النفسيّة؛ لأنّ الإيمان بالله تعالى يُكسِب الفرد المناعة، والوقاية من الأمراض النفسيّة (نجاتي، 2001).

وتُعدّ الحاجات الثانوية أيضاً من العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة للفرد، والتي من أبرزها: الحاجة إلى الأمن، والحب، والتقدير، والنجاح، وغيرها، فإذا لم تَنَلْ قدراً كافياً من الإشباع قد تُضعِف مستوى الصحة النفسيّة لديه (الهابط، 1998). فالحاجة إلى الأمن ضرورية للتمتع بصحة نفسية جيدة، قال تعالى: **﴿الَّذِينَ آَمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾** [الأنعام: 82]. ولِكَون الأمن ضرورياً لحياة الفرد، قَرَنَه الله تعالى بالطعام، والأموال، والأولاد في أكثر من موضع، بل قدّمه عليها، في مِثلِ قوله تعالى: **﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾** [البقرة: 155]. فقد أخبر تعالى أنّه لا بد أنْ يُبتلى العِبَاد بالمِحَن؛ ليَتَبَيَّن الصادق من الكاذب، والجازع من الصابر، فهذه سنتّه تعالى في عباده، فقد يُبتَلى الفرد بشيءٍ من الخوف والجوع، وضياعٍ لبعض الأموال، وموت الأحباب من الأولاد، والأصحاب، والأقارب، وذهابٍ لبعض الثمرات، فلا تُثمر الحدائق، والمزارع كعادتها، وكلّ هذا وأمثاله مما يختبر الله تعالى به عباده (ابن كثير، 1999). فقد بدأت الآية الكريمة بذكر الخوف، وهو ضد الأمن؛ لأنّ الحياة بدون أمن قاسية مُرّة، لا يمكن أنْ تُطاق، لذا أشار الماوردي (2004): أنّه ليس لخائف راحة، ولا طمأنينة، فالأمن أهنا عيش، والعدل أقوى جيش؛ لأنّ الخوف يقبض الناس عن مصالحهم، ويحجزهم عن تصرفهم، والخوف قد يتنوع، تارة على النفس، وتارة على الأمل، وغير ذلك، ومن عَمَّه الأمن كمن استولت عليه العافية، فهو لا يَعرف قدر نعمة الأمن حتى يَخاف.

أما الحاجة إلى الحبّ فهي ضرورية أيضاً لحيوية الفرد، ونموه، وتمتعه بالصحة النفسيّة، ففي الحب يعيش الفرد آمناً مع نفسه، ومع الآخرين (توفيق، 2002)، قال النبي ﷺ: **(لَا تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا، وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أَوَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ؟ أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ)** (الترمذي/3/656/282/حسن). فلا يكتمل إيمانكم، إلا بالتحابب، لا سيّما

بإفشاء السّلام؛ فهو من أسباب التحابُب، والأُلفة بين المسلمين، المسبب لكمال الدين (المبار كفوري، 1990). ولأهمية الحبّ، حث النبي ﷺ الآباء على التعبير عن حبهم لأبنائهم، بتقبيلهم، ومداعبتهم؛ فهو أدعى إلى غرس الراحة، والسعادة، والصحة النفسيّة في قلوب الأبناء، فقد قبّل النبي ﷺ الحسن والحسين، وكان عنده الأقرع بن حابس التميمي، فقال الأقرع: أتقبّلون الأولاد؟ إنّ لي عشرة من الولد، ما قبّلت منهم أحداً قط، فنظر إليه النبي ﷺ، وقال له: **(أَو َأَمْلِكُ لَكَ أَنْ نَزَعَ اللّهُ مِنْ قَلْبِكَ الرَّحْمَةَ، من لا يَرحَم لا يُرحَم)** (أحمد /7121/17/12/صحيح). فالرّحمة تكون بحب الأبناء، كما فعل النبي ﷺ، وتكون بحب الآباء والأمهات، بالقول الكريم، والطاعة في غير المعصية، وتكون بحبّ الأقارب والأصدقاء، بالصّلة والبرّ والمودّة، وتكون بحب الزوجة، بالعشرة بالمعروف، وتكون بأهل الدين، بإرشادهم إلى الخير، وتكون بالناس جميعاً، فتحبّ لهم ما تُحبّ لنفسك، حتى أنها تكون مع الحيوان، بالإحسان إليه، وعدم أذيّته.

والفرد الذي يعرِفُ نفسه جيداً، يساعده ذلك على معرفة حدوده، وإمكانياته، وكيفية التعامل معها، مما يمكّنه من الحصول على مستوى جيد من الصحة النفسيّة، من هُنا تُعدّ معرفة الفرد لنفسه من العوامل المهمة، والمؤثرة في صحته النفسيّة؛ لأنّه لا يرغب في شيء لا تسمح له قدراته، وإمكانياته بتحقيقه، وإلا فيترتب على عدم تحقيق هذه الرغبات وجود الإحباط الذي يُعدّ عاملاً من عوامل اختلال الصحة النفسيّة، فقد تجد شخصاً ذا قدرة عقليّة ضعيفة يريد أنْ يصبح عالماً، وقد تجد شخصاً آخر ضعيف العضلات يرغب في احتراف الملاكمة (فهمي، 1995). فالحاجة إلى التقدير من الحاجات التي تُشعر الفرد بالكفاءة الذاتية، والثقة في النفس، أما الفرد المحروم من إشباعها فهو يَحُطُّ من قَدْرِ نفسه، ويَعيشُ في اضطراب في علاقته مع نفسه، ومع الآخرين، مما يؤثر سلباً على صحته النفسيّة (عودة ومرسي، 1984). وتتمثل هذه الحاجة في حركة الاتصال، والتفاعل الإيجابي بين الأفراد، وتكوين علاقات تقودها المحبّة، والألفة،

والتعاون، فيَشعُر الفرد برغبة في عضوية الجماعة، وفي الانتماء إلى الأمة الإسلامية (التل، 2008). فإنّ أمثال هذه الرغبات صحيح أنّها في مقدور حدود الأفراد، إلا أنه يستحيل على بعضهم ممن يمتلكون إمكانيات عاجزة عن تحقيقها، وبذلك تؤدي إلى انخفاض في مستوى صحتهم النفسيّة.

ومن هنا فالإسلام لم يُكلّف الفرد فوق طاقته، قال تعالى: **﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾** [البقرة: 286]. فقد أكد النبي ﷺ على أنّ للفرد طاقات، وقدرات، من الممكن أنْ تميّزه عن غيره، ففي حديث أنس بن مالك –رضي الله عنه–، أنّ النبي ﷺ قال: **(أَرْحَمُ أُمَّتِي بِأُمَّتِي أَبُو بَكْرٍ، وَأَشَدُّهُمْ فِي أَمْرِ اللَّهِ عُمَرُ، وَأَصْدَقُهُمْ حَيَاءً عُثْمَانُ بْنُ عَفَّانَ، وَأَعْلَمُهُمْ بِالحَلَالِ وَالحَرَامِ مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ، وَأَفْرَضُهُمْ زَيْدُ بْنُ ثَابِتٍ، وَأَقْرَؤُهُمْ أُبَيُّ بْنُ كَعْبٍ، وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَمِينٌ، وَأَمِينُ هَذِهِ الأُمَّةِ أَبُو عُبَيْدَةَ بْنُ الجَرَّاحِ)** (الترمذي/5/664/3790/صحيح). فعندما يَعرِفُ الفرد نفسَه حق المعرفة، ويَعي حدود قدراته، ويتكيّف معها، لا شك أنّه سوف يتمتع بصحة نفسية جيدة، أمّا الفرد الذي لم يتكيّف مع قدراته، وإمكاناته، فعندئذٍ يترتب على ذلك وجود الإحباط، والتوتر، وبالتالي ينخفض مستوى صحته النفسيّة.

ويُعدّ تحقيق مطالب النمو من العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة، لا سيما في جميع مراحله، وبكافة مظاهره: الجسمية، والعقليّة، والانفعالية، والاجتماعية، ومطالب النمو هي: الأشياء التي يتطلّبها النمو النفسي للفرد، فتحقيق تلك المطالب يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسيّة لديه، وتسهّل عليه تحقيق مطالب النمو الأخرى في المراحل التالية، وبالتالي إنّ عدم تحقيق تلك المطالب يقود إلى شقاء الفرد، وفشله، وبالتالي صعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى. ومن أبرز المطالب في مرحلة الطفولة: تَعَلّم المشي، والأكل، والشرب، وتَعَلّم المهارات الأساسية في القراءة، والكتابة، وتكوين المفاهيم، والمدركات الخاصة بالحياة اليومية، وأمّا في مرحلة

المراهقة، فنمو مفهوم سويّ للجسم، وتَقَبّل التغييرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي الفسيولوجي، والتكيّف معها، وتكوين علاقات جديدة مع رفاق السن، ونمو الثقة بالذات، وأما في مرحلة الرشد، فَتَقَبّل التغيرات الجسمية التي تحدث معه في هذه المرحلة، وتوسيع الخبرات العقليّة، وتحقيق التوافق الأسري، وتحقيق الاتزان الانفعالي، وأما في مرحلة الشيخوخة، فالتكيّف مع المتاعب الصحية، والقيام بأي نشاط يتلاءم مع هذه المرحلة، والتكيّف بالنسبة للتغيرات الأسريّة، واستقلال الأولاد في أُسرهم الجديدة (زهران، 2005).

وقد اهتم الإسلام بتحقيق مطالب النمو في جميع مراحله، وبكافة مظاهره: الجسمية، والعقليّة، والانفعالية، والاجتماعية، ففي مرحلة الطفولة وجّه أنظار الوالدين إلى وجوب رعاية أطفالهم، ففي الحديث، قال النبي ﷺ: **(كَفَى بِالمرْءِ إِثْماً أَنْ يُضَيِّعَ مَنْ يقُوتُ)** (أحمد/ 11/ 36/ 6495/ صحيح). فيُهملهم، ويتركهم، لا ينفق عليهم، لأيّ سبب كان. أما مرحلة المراهقة فقد راعى الجانب الجسمي، قال النبي ﷺ: **(وَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا)** (ابن حبان/ 2/ 19/ 316/ صحيح). ودعا إلى استخدام العقل؛ للتمييز بين الحق والباطل، كما حذّر من أخطاء التفكير، قال تعالى: **﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾** [الإسراء: 36].

كما حثّ على النمو الاجتماعي السليم، فدعا إلى التعاون مع أفراد المجتمع، قال تعالى: **﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾** [التوبة: 71]. فعبّر في جانب المؤمنين والمؤمنات بأنّهم أولياء بعض؛ للإشارة إلى أنّ اللُّحمة الجامعة بينهم هي ولاية الإسلام، فهم فيها على السواء ليس واحد منهم مقلداً للآخر، ولا تابعاً له على غير بصيرة، لما في معنى الولاية من الإشعار بالإخلاص والتناصر (ابن عاشور،

1984). فهي بيانٌ لحسنِ حالِ المُؤمنين والمؤمنات، بالمساعدة، والنّصرة، والمعونة (ابن كثير، 1999).

وفي مرحلة الرشد، وجه النبي ﷺ الاهتمام بمختلف أنواع الرياضات التي تعزز هذا النمو، فقد حثّ على سباق المشي، كما جاء في حديث عائشة –رضي الله عنها– قالت: (**خَرَجْتُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ وَأَنَا جَارِيَةٌ لَمْ أَحْمِلِ اللَّحْمَ وَلَمْ أَبْدُنْ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: (تَقَدَّمُوا) فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ لِي: (تَعالَيْ حَتَّى أُسَابِقَكِ) فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ، فَسَكَتَ عَنِّي، حَتَّى إِذَا حَمَلْتُ اللَّحْمَ وَبَدُنْتُ وَنَسِيتُ، خَرَجْتُ مَعَهُ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: (تَقَدَّمُوا) فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ: (تَعالَيْ حَتَّى أُسَابِقَكِ) فَسَابَقْتُهُ، فَسَبَقَنِي، فَجَعَلَ يَضْحَكُ، وَهُوَ يَقُولُ: (هَذِهِ بِتِلْكَ)**) (أحمد/ 43/ 313/ 26277/ صحيح)، أما في مرحلة الشيخوخة فيتّصف الجانب الجسمي بالانحدار العام، قال تعالى: ﴿**قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا**﴾ [مريم: 4]، فإسناد الوَهَن إلى العظم دون غيره من سائر الجسم، أَوْجَز في الدلالة على عموم الوَهَن، فالعَظْم قوام البدن، وهو أَصْلَب شيء فيه، فلا يَبلُغه الوَهَن، إلا وقد بَلَغ ما فوقه (قطب، 1994)، وقد ثبت علمياً أنّ صلابة العظام، وحجمهما يتأثران بتقدّم السن، حيث تقلّ فيهما نسبة العناصر اللازمة لصلاحيّتها، وأهمّها عنصر الكالسيوم، ويزداد عدد الخلايا الآكلة للعظام، وهذا يؤدي إلى ترقيقها، حيث يصبح الفرد عرضة للكسور (البكري، 1994).

أما في الجانب العقلي، فيتميّز عند البعض بضياع الكثير من المعلومات، ويَرْتدّ طفلاً في ذاكرته (قطب، 1994). قال تعالى: ﴿**وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ**﴾ [النحل: 70]. فمنكم من يُرَدّ بأيسر أمر مِنَ الله تعالى، فلا يَقدِر على مخالفته بأيّ وجه، فَيرجِع إلى أرذل العُمُر، فيصير إلى مثل حال الطفولية في الضعف (البقاعي، 1984). فنتيجة هذا الضعف راعى الإسلام أصحاب هذه المرحلة، ففي

البخاري أنّ امرأة من خثعم قالت: **(يا رَسُولَ الله إنّ فريضَةَ اللهِ على عِبادِهِ في الحَجّ أَدْرَكَتْ أَبِي شَيْخًا كَبِيرًا لا يَسْتَمْسِكُ عَلَى الرَّحْلِ، فَهَلْ تَرَى أَنْ نَحُجَّ عَنْهُ ؟ قَالَ: " نَعَمْ")** (البخاري/1513/132/2). حيث أسقط عنهم بعض الواجبات الدينية كالصوم، والحج، لذا وَضَع الإمام مسلم باباً في صحيحه أسماه: "باب الحج عن العاجز لزمانة (مرض يدوم زمانه) وهرم ونحوهما أو للموت" (مسلم/ 2/ ص973).

يظهر مما سبق أنّ تحقيق مطالب النمو يُعدّ من العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة في جميع المراحل، وبكافة المظاهر، وهي ضرورية؛ لكي يشعر الفرد بالصحة النفسيّة، فقد أولى الإسلام عنايته لكل المراحل، وبكافة مظاهرها؛ ليحافظ على السّلامة النفسيّة، ليبقى الفرد بصحة نفسيّة جيدة، وإنّ تحقيق المطالب النمائية يعتمد على بعضه البعض، فهو يُسَهّل تحقيق المطالب الأخرى، بينما الفشل في تحقيق مطالب تلك المراحل، سوف يؤدي بالفرد إلى التوتر، والاضطراب، وبالتالي ينخفض مستوى الصحة النفسيّة لديه.

كما تُعَدُّ المرونة من العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة، ويقصد بها: أنْ يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة، فالشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة استجابات ملائمة تحقق له الصحة النفسيّة، وبالتالي يكون تكيّفه، وتوافقه أسهل، فكلّما قلّت مرونته، كلّما قلّت قدرته على التكيف، والتوافق (فهمي، 1995). وقد حثّ الإسلام على مبدأ المرونة، والتي تَدلّ على اليُسرِ، والقابليّة للتغيير، وتحقيق الخير، وتَقَبّل الآخرين، وغير ذلك، فهي "لِينٌ في صلابة" (ابن منظور، 1994، ج13، ص403).

فالمرونة لها دلائل كثيرة، من أهمها: مسألة الشورى، قال تعالى: **﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾** [ال عمران: 159]. وقال تعالى: **﴿وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ﴾** [الشورى، 38]. فالشورى تدلّ على العرض، والإظهار، حيث يَعرضون آرائهم، ويظهرونها لبعضهم البعض، مما لهم من قوة

الباطن، وصفائه في الإخلاص، والنصح بينهم، فلا فرق في حال المشاورة بين كبير منهم، وصغير، فالكل يُصغي إلى كلام الآخر، وينظر في صحّته وسَقَمه (البقاعي، 1984). ومن دلائل المرونة أيضاً، مسألة اليُسر، قال تعالى: ﴿**يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ**﴾ [البقرة: 185]. أي: يريد الله تعالى أنْ يُيَسّر الطرق الموصلة إلى رضوانه أعظم تيسير، ويسهّلها أشد تسهيل، ولهذا كان جميع ما أمر الله تعالى به عباده في غاية السهولة في أصله، وإذا حَصَلَت بعض العوارض الموجبة لثقله، سهّله تسهيلا آخر، إما بإسقاطه، أو تخفيفه بأنواع التخفيفات، وهذه جملة لا يمكن تفصيلها؛ لأنّ تفاصيلها، هي جميع الشرعيّات، ويدخل فيها جميع الرّخص، والتخفيفات (السعدي، 2000).

كما يؤثر المستوى الاقتصادي على الصحة النفسيّة للفرد، حينما ينتمي إلى طبقة معيّنة، فيجري معه الأخذ بعدد من المظاهر السلوكية المرتبطة بها، وعندما يسعى إلى الخروج من طبقته إلى طبقة أخرى، دون أنْ تكون لديه الشروط اللازمة لذلك، سوف يَشعر بالقلق، والتوتر، والاضطراب (الرفاعي، 1987). ومن هنا أرشد النبي ﷺ الأفراد أنْ يعتبروا بمن هم أدنى منهم درجة، وفي المقابل حثهم على أنْ لا ينظروا إلى من فوقهم؛ فهو أجدر أنْ لا يزدروا نعمة الله تعالى، قال النبي ﷺ: (**انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ؛ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعمَةَ الله**) (مسلم/2963/2275/4). فهذا حديث جامع لأنواع من الخير؛ لأنّ الإنسان إذا رأى من فّضل عليه في الدنيا، طَلَبَت نفسه مثل ذلك، واستَصْغَرَ ما عنده من نعمة الله تعالى، وحَرِصَ على الازدياد؛ لِيلحَقَ بذلك، أو يقاربه، وهذا هو الموجود في غالب الناس، وأما إذا نَظَر في أمور الدنيا إلى من هو دونه فيها، ظَهَرت له نعمة الله تعالى عليه، فَشَكَرها (النووي، 1972). فالفرد إذا رأى الفضل على من هم أعلى منه درجة، طلبت نفسه

مثل ذلك، واستصغر ما عنده من النعم، وهذا بحد ذاته يورِث لديه القلق، والتوتر، وبالتالي ينخفض مستوى الصحة النفسيّة لديه.

وقد تؤثر وسائل الإعلام، والتطور التكنولوجي سلباً على الصحة النفسيّة، فيشير الواقع إلى ازدياد حالات الاكتئاب، والتوتر، والقلق النفسي، فضلاً عن تضخم الأعداد في حالات الطلاق، وتدهور مستوى الذوق العام، وزيادة معدلات اللامبالاة، والميل إلى انتهاك القوانين، وغيرها، فقد أشار الحياني (2011): إلى سيطرة الجانب المادي في الوقت الحاضر، وقلّة الدور الفاعل للقيم الإنسانية، والدينية، على عكس ما كان سائداً فيما مضى، فهذا يُشعر الفرد بالقلق، والعُزلة، وقلة التعاون، والألفة، والانسجام بين الأفراد، وبالتالي أثّرت سلباً على العلاقات الإنسانية، والروابط الأسرية، كما تُعَدُّ الكوارث، والحروب من العوامل المؤثرة سلباً في الصحة النفسيّة؛ لما تخلّفه من الدمار، والقتل، والتشرد، كما تؤثر الصّدمات على الصحة النفسيّة، إذ قد يَفُوق الحَدَث أحياناً خبرات الفرد، وقدراته في التحمّل، مما ينتج عنه اضطراب نفسي؛ بسبب عنصر المفاجأة، وقلّة الخبرات الحياتية (الخالدي، والعلمي، 2009).

من خلال ما سبق من عَرْضٍ للعوامل المؤثرة في الصّحة النفسية، يُلحظ أنّ ديناميكية الصحة النفسيّة في هذا الإطار، تكمن في أنّ هناك حاجة يريد الفرد إشباعها، سواء كانت بيولوجية، أم نفسية، أم اجتماعية، ولكن قد يوجَد عائق يحول دون إشباعها، وهذا يتطلب قيام الفرد بمجموعة من الأساليب للتغلب على هذا العائق، ومن ثَم ينتهي إلى حل المشكلة، وإشباع تلك الحاجة، وبالتالي تتم عملية الصحة النفسيّة.

أحوال النفس الإنسانية[1]

إنّ كلمة "نفس" في هذا الإطار تشكل دِلالة محورية، ومن هنا فكلمة "نفس" وردت في القرآن الكريم "295" مرة، "61" مرة مجردة، و"234" بمشتقاتها (عبدالباقي، 2001).

قال ابن فارس (1998، ص1040): "نفس: النون والفاء والسين أصل واحد، يدل على خروج النسيم كيف كان، من ريح أو غيرها، والنفس: كل شيء يفرّج به عن مكروب، ويقال للعين: نفس، وأصابت فلاناً نفس، والنفس: الدم". وقال الرازي (1995، ص578): "النفس: الروح، يقال: خرجت نفسه، ويقولون: ثلاثة أنفس، فيُذكّرونه؛ لأنهم يريدون به الإنسان، ونفس الشيء: عينه يؤكد به، يقال: رأيت فلاناً نفسه، وجاءني بنفسه".

فيظهر من خلال المعاني المتقدمة أنّ كلمة "نفس" تدل على الإنسان ككل، وقد تدل على جزء منه: كالروح، والدم، ومن الشواهد القرآنية على معنى النفس ككل، قوله تعالى: ﴿**أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ**﴾ [البقرة: 40]. قال ابن عاشور (1984، ص460): "مجموع ذات الإنسان". وقوله تعالى: ﴿**وَإِذْ قَتَلْتُمْ نَفْسًا**﴾ [البقرة: 72]. وقوله تعالى: ﴿**وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ**﴾ [البقرة: 110]. وأما الشواهد على الدِلالة الجزئية، فمثاله قوله تعالى: ﴿**وَلَوْ تَرَى إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ**﴾ [الأنعام: 93]. قال البغوي (1997، ص169): "أرواحكم". وقال ابن عاشور (1984، ص378): "أخرجوا أرواحكم من أجسادكم". وقوله تعالى: ﴿**وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ**﴾ [البقرة: 235]. وقوله تعالى: ﴿**وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ**﴾ [البقرة: 284].

---

(1) يتناول الباحث تحت هذا العنوان الحديث عن أهم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، وقد أفرد الحديث عنها بعنوان مستقل؛ لأهميّتها الكبيرة في هذه الدراسة، فضلاً عن أنّه قام بتطوير مقياس خاص، أسماه: "مقياس أحوال النفس الإنسانية"، والذي يكشف عن أبرز أحوال النفس السائدة لدى الطلبة.

ومن هنا فالحديث عن أحوال النّفس الإنسانيّة هو حديث عن مفاهيم مركزية، والتي تتخذ موقعاً مهماً ضمن منظومة المفاهيم القرآنية، فقد ورد في القرآن الكريم العديد من الآيات التي تتحدث عنْ أحوال النّفس الإنسانيّة، ومنْ خلال هذا التعدّد انطلق الكثير من العلماء، والباحثين في الاجتهاد، والكَشف عن تلك الأحوال، فالله تعالى لم يجعل نفس الإنسان على وتيرة واحدة، بل جعلها متعدّدة الأحوال "الصفات"، لذا اتفق العلماء على وجود نفسٍ واحدة للإنسان، لكنّها متعددة الأحوال، حسب غَلبة حالٍ على حالٍ أخرى في فترة من الفترات، قال ابن القيم في حديثه عن النفس الإنسانية: فإذا اعتُبِرت بنفسها فهي واحدة، وإن اعتبرت مع كل صفة دون الأخرى فهي متعددة (ابن القيم، 2011).

والغالبية من العلماء دار حديثهم حول ثلاثة أحوال للنّفس الإنسانيّة، وهي: النفس الأمّارة بالسوء، قال تعالى: **﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾** [يوسف: 53]. والنفس اللوّامة، قال تعالى: **﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾** [القيامة: 2]. والنفس المطمئنة، قال تعالى: **﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾** [الفجر: 27]. وقد استندوا في ذلك إلى ورود هذه الألفاظ مقترنة بالنّفس صرَاحة في القرآن الكريم.

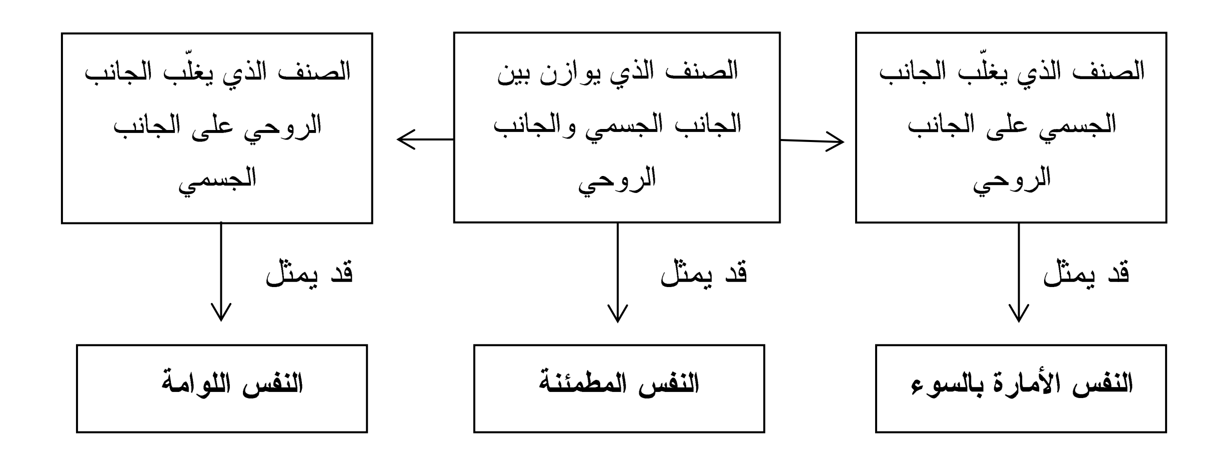
ومنهم من خَرَج عن هذا التّصنيف، حيث أوصلها البعض إلى اثنتي عشر حالاً، وهي: المطمئنة، واللوّامة، والزّكيّة، والمُجاهدة، والمُلهمة، والأمّارة بالسوء، والمُهتدية، والمجادلة، والشّاكرة، والصّالحة، والشّحيحة، والخيّرة (مرسي، 1988). ومنهم من أوصلها إلى سبعة، وهي: الأمّارة بالسوء، واللوّامة، والمطمئنة، والزّكيّة، والظالمة، والمجاهدة، والحَوازية "التي تستحوذ على الإنسان فتدفعه إلى تكرار أنماط سلوكيّة وَسْواسيّة" (الطويل، 1982). ومنهم من أوصلها إلى سبعة أيضاً، وهي: الراضية، والمطمئنة، والأمّارة بالسوء، واللوّامة، والكاملة، والعارفة، والمَرضيّة (ابن عبود، 1989). ومنهم من أوصلها إلى خمسة أحوال، وهي: السّويّة،

والأمّارة بالسوء، واللوّامة، والزّكيّة، والمطمئنة (توفيق، 1998). ومنهم من أوصلها إلى أربعة أحوال، وهي: السوية، والأمّارة بالسوء، واللوّامة، والمطمئنة (التل، 2006). فالغالبية من العلماء، والباحثين دار حديثهم حول ثلاثة أحوال للنفس الإنسانية، بينما زاد البعض على ذلك؛ لأنّهم لم يشترطوا ورود هذه الألفاظ مقترنة بالنّفس صراحة في القرآن الكريم، وبالتالي بإمكانهم إدراج أكبر عدد من الأحوال، وفي المحصلة تبقى المسألة موطن اجتهاد، وبحث، فمنهم من يَقصرها على ثلاثة، ومنهم من يزيد.

في حين يرى الباحث وجهة نظر أخرى، تتمثل بالآتي: من المعروف أنّ السّلوك الإنساني يعكس الحالة التي تغلب عليها النّفس في فترة من الفترات، وبالتالي من الممكن الكشف عن أحوال النفس الإنسانية من خلال التأمّل في واقع الأفراد، وعند التأمل في واقع الأفراد يُلحظ أنّ سلوكيّاتهم لا تخرج عن ثلاثة أقسام رئيسة، فالقسم الأول: يُغلّب الجانب الجسمي على الجانب الرّوحي، والقسم الثاني: يُغلّب الجانب الروحي على الجانب الجسمي، والقسم الثالث: معتدل يوازن بين القِسمين السّابقين، فالقِسم الأول الذي يغلّب الجانب الجسمي على الجانب الروحي يميل إلى جانب التفريط بالملذات، والشهوات الجسميّة، والقِسم الثاني الذي يغلّب الجانب الروحي على الجانب الجسمي يميل إلى ترك الدنيا، والإفراط في العبادة، أما القِسم الثالث فهو القِسم المعتدل الذي يوازن بين القسمين السابقين.

ومن هنا، فإنّ هذه الأقسام الثلاثة الرئيسة تعكس أحوال النفس الإنسانية، وعلى فرض أنّه تم تطبيق هذه الأقسام الثلاثة "الموجودة في واقع الأفراد" على رأي العلماء المشهور في تقسيم أحوال النفس، والمتمثل "بالنفس الأمّارة بالسوء، والنفس اللوّامة، والنفس المطمئنة"، سوف يُلحظ الآتي: القِسم الذي يغلّب الجانب الجِسمي على الجانب الرّوحي، والذي يميل إلى التفريط بالملذات، والشهوات الجِسميّة، قد يمثّل النفس الأمّارة بالسوء، والقِسم المعتدل الذي يوازن بين

الجانب الجِسمي، والجانب والروحي، قد يمثّل النفس المطمئنة، أما القِسم الذي يغلّب الجانب الرّوحي على الجانب الجِسمي قد يمثّل النّفس اللوّامة، والشّكل الآتي يوضح ذلك:



وهنا تساءل الباحث: هل فعلاً القِسم الذي يغلّب الجانب الرّوحي على الجانب الجِسمي ممكن أنْ يمثل النفس اللوّامة؟ وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بالرجوع إلى كتب التفسير لبيان المقصود بالنفس اللوّامة؛ لأنّه لفظ قرآني يحتاج إلى الرجوع إلى أقوال المفسرين لتوضيح ذلك، وفيما يأتي بيان لبعض أقوال المفسرين:

قال الطبري (2000): النّفس اللوّامة: هي التي تلوم صاحبها على الخير، والشر، وقال الرّازي (1999): إنّ كلّ نفس تلوم نَفسّها يوم القيامة؛ لأجل أنّها لم تشتغل بالتّقوى، وقال ابن كثير (1999): النفس اللوّامة: هي التي تحاسب النفس، وتعاتبها، فتقول: يا ليتني فعلت كذا، وقال ابن عاشور (1984): اللوّامة في الدنيا: لوماً تنشأ عنه التوبة، والتقوى، بينما اللوم في الآخرة: إذ يقول يا ليتني قدمت لحياتي.

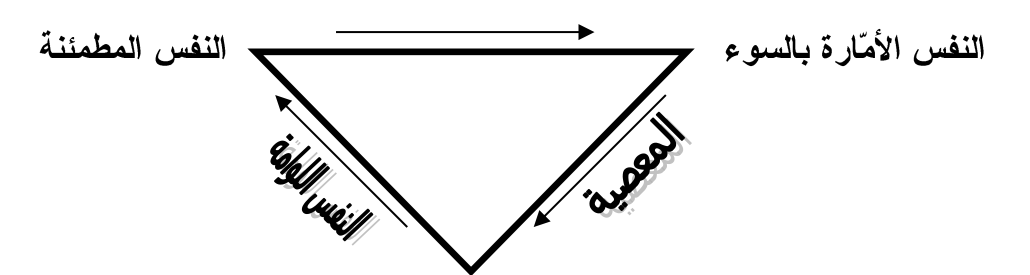
ومن هنا يتضح من خلال أقوال بعض المفسّرين، أنّ معنى اللوّامة يدلّ على محاسبة النفس ومعاتبتها؛ لتقصيرها بالتوبة، وعدم الاشتغال بالتقوى، وبالتالي يرى الباحث أنّ هذا المعنى لا يستقيم مع ما يمثّله القِسم الذي يُغَلّب الجانب الروحي على الجانب الجسمي؛ فالذي

يُغلّب الجانب الرّوحي هو من يُبالغ في التّعبّد، ويتشدّد على نفسه في كثيرٍ من الأحكام الشّرعيّة؛ تقرّباً إلى الله تعالى، فكيف يُوصَفُ بأنّه مقصّر بالتوبة، وعدم اشتغاله بالتقوى؟!

لذا قام الباحث بالنّظر مرة أخرى في أحوال النّفس الإنسانية فَوَجَد أنّ "النفس المتنطّعة" هي أقرب ما يمكن أنْ يمثّله ذلك القِسم "الذي يُغلّب الجانب الرّوحي على الجانب الجسدي"، وسوف يأتي بيان ذلك عند الحديث عن النفس المتنطّعة بِشَكل مستقل، ومن هنا جاء الباحث بتصور آخر لأحوال النفس الإنسانية، حيث وافق تقسيم العلماء الثُلاثي المشهور من حيث العدد، ولكن له وجهة نظر مختلفة من حيث تحديد الحالات، وكيفية التعامل معها، فكانت وجهة نظره كالآتي:

إنّ النفس الإنسانية لها ثلاثة أحوال أساسية، هي: "النفس الأمّارة بالسوء، والنفس المطمئنة، والنفس المتنطّعة"، ولكل حال من هذه الأحوال علامات تُميّزها عن غيرها، وهذه العلامات تُوجَد في فَلَك، أو في مَساحَةِ الحالة الرّئيسة، مثلاً: من علامات "النفس المطمئنة": أنّها مُهتدية، قال تعالى: ﴿فَمَنِ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ﴾ [يونس: 108]. وأنّها شاكرة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ﴾ [لقمان: 12]. وأنّها خَيِّرَة، قال تعالى: ﴿وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنْفُسِكُمْ﴾ [البقرة: 272]. ومن علامات "النفس الأمارة بالسوء": أنّها ظالمة، قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ لِكُلِّ نَفْسٍ ظَلَمَتْ مَا فِي الْأَرْضِ لَافْتَدَتْ بِهِ﴾ [يونس: 54]. وأنّها حَوازية، قال تعالى: ﴿أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَى أَنْفُسُكُمُ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيقًا كَذَّبْتُمْ وَفَرِيقًا تَقْتُلُونَ﴾ [البقرة: 87]. وأنّها شَحيحَة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: 9]. وأمّا "النفس المتنطّعة"، فلها علامات أيضاً تُميّزها عن غيرها، ومن أبرزها: مبالغة صاحبها في الرّوحانيّات، وإسرافه في التّحريم، وإلزام نفْسِهِ بما لم يُلزمه به الله تعالى.

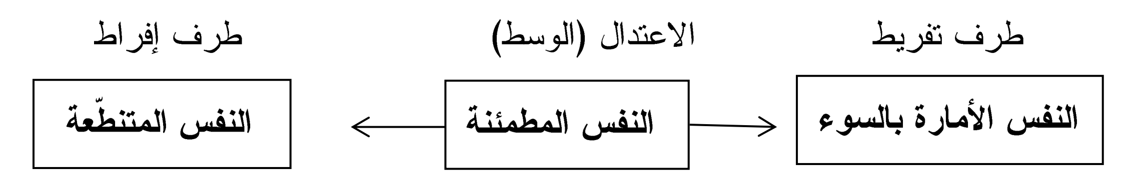
ويمكن أنْ يتساءل البعض: إذاً أين مكان النّفس اللوّامة، ما دام أنّ الباحث قد أبدلها بالنفس المتنطّعة؟ ويمكن الإجابة على ذلك بأنّ معنى النفس اللوّامة -كما أشار أهل التفسير قبل قليل- يدلّ على المحاسبة، والمعاتبة؛ لتقصيرها بالتوبة، وعدم الاشتغال بالتقوى، وبالتالي إنّ هذا المعنى أقرب ما يكون في المساحة ما بين النفس الأمّارة بالسوء، والنفس المطمئنة؛ لأنّ الفرد عندما يرتكب المعصية جَرّاء النفس الأمّارة بالسوء، تقوم النفس اللوّامة بلومه على ارتكابه المعصية، فيُقلع عنها، ويُقبِل على الله تعالى، ويتُوب حتّى تطمئنّ نفسه بعفو الله تعالى، ومغفرته، قال تعالى: **﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾** [الزمر: 53]. ولكنْ بعد اطمئنان نفسه، تَعود النفس الأمّارة بالسوء إلى عملها مرّة أُخرى، فيرتكب المعصية، ثمّ تلومه نفسه على ذلك، فيُقلع عنها، ويتوب إلى الله تعالى حتّى تطمئنّ نفسه مرّة أُخرى، وهكذا، فالباحث يرى أنّ هذه العملية المتكرّرة من ارتكاب المعصية، والإقلاع عنها، والندم على فعلها، والرجوع إلى الله تعالى، هي حالة صحيّة، بخلاف إذا استمر الفرد على المعصية، ولم يتب إلى الله تعالى، والشكل الآتي يوضح ذلك:



وبالتالي فإنّ عمل النّفس اللوّامة يَكمُن في اللوم على ارتكاب المعصية، واللّوم على التقصير في أداء العبادة، وهذا العمل في غاية الأهمية؛ لا سيّما في تعديل السلوك الإنساني، لذلك أقسم الله تعالى بها عن سائر الأحوال الأخرى، قال تعالى: **﴿لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ * وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾** [القيامة: 1-2]. ويُلحظ أنّ الله تعالى قد جمع في القَسَمِ بين النفس

اللوّامة، ويوم القيامة؛ لأنّ المقصود من إقامة القيامة هو إظهار أحوال النفس اللوّامة، أي: سعادتها، وشقاوتها، فقد حصل بين القيّامة، والنّفس اللوّامة هذه المناسبة الشّديدة، ثم إنّ القَسَم بالنّفس اللوّامة تنبيه على عجائب أحوال النفس، وقيل: وَقَعَ القَسَم بالنفس اللوّامة على معنى التعظيم (الرازي، 1999).

وقد تعامل الباحث مع أحوال النفس الثلاثة "الأمّارة بالسوء، والمطمئنة، والمتنطّعة" على أنّ النّفس المطمئنّة تأتي في الوسط "الاعتدال" ما بين النفس الأمّارة بالسوء، والنفس المتنطّعة، فالنّفس المطمئنّة تأتي باعتدالها ما بين طرفي الإفراط، والتفريط، كما هو موضح في الشّكل الآتي:



وتُعدّ النفس المطمئنة هي الحالة الصّحيّة، في حين تُشكّل النفس الأمّارة بالسوء، والنفس المتنطّعة انحرافاً عن مستوى الصّحّة النفسية، فلا تُعدّ النفس الأمّارة بالسوء حالة صحيّة؛ لميلها إلى الجانب الجِسمي، والشهوة، والمَلَذّات، ولا تُعدّ حالة النّفس المتنطّعة صحيّة أيضاً؛ لمبالغتها في التّعبد، والتشدّد في الأخذ بالأحكام الشرعية وغيرها، وفيما يأتي بيان لهذه الأحوال، والكشف عن علاقتها بالصحة النفسيّة.

الحالة الأولى: النفس الأمّارة بالسوء

وتتصف بالتّفريط، والميل إلى الجانب الجسمي، حيث تأمر الإنسان بفعل السّوء، وقد أَخبر عنها القرآن الكريم في سورة يوسف، قال تعالى: **﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾** [يوسف: 53]. وكونها "أمّارة بالسوء" يفيد المبالغة؛

والسبب فيه أنّ النّفس من أول حدوثها قد أَلِفَت المحسوسات، وعَشِقَتْها، فكان الغالب هو انجذابها إلى العالم الجِسمي (الرازي، 1999).

وقال الزمخشري (1987): أي: وما أبرئ نفسي من الزَّلَل، وما أَشهَد لها بالبراءة الكُلّيّة؛ لميلها إلى الشّهوة، إلا البعض الذي رحمه ربي بالعصمة كالملائكة، أو إنّها أمّارة بالسّوء في كل وقت، إلا وقت العصمة، ويجوز أنْ يكون: ولكن رحمة ربّي هي التي تصرف الإساءة.

وقال البقاعي (1984): إنّ هذا النوع من النّفس لشديدة الأمر بالسّوء؛ لطَبعها على ذلك، إلا وقت أنْ يَرحم ربي بكفها عن الأمر به، أو بستره بكفها عن فعله بعد إطلاقها على الأمر به، ثم علّل ذلك بقوله مؤكّداً دفعاً لظن من يظن أنّه لا توبة له: إنّ ربّي المحسن لغفورٌ، بليغ السّتر للذنوب، رحيم بليغ الإكرام لمن يريد.

وقال الشوكاني (1994): إنّ النفس لأمّارة بالسّوء، أي: إنّ هذا الجنس من الأنفس البشرية شأنه الأمر بالسّوء؛ لميله إلى الشّهوات، وتأثيرها بالطّبع، وصعوبة قهرها، وكفّها عن ذلك، إلا ما رَحم ربّي، أي: إلا منْ رَحِم من النّفوس فَعَصَمَها أنْ تكون أمّارة بالسوء.

وقال فريد (1988): هذه النّفس هي النّفس المذمومة التي تأمر بكلّ سُوء، وهذا من طبيعتها، فما تخلّص أحد من شرّها إلا بتوفيق الله تعالى، قال تعالى: **﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾** [يوسف: 53]. فالإنسان إذا أعطى نَفْسَه فرصة التّمرّد على الشرع، ومال إلى الشّهوات المحرّمة، كان موافقاً للشّيطان الذي أخذ العهد بالغواية، قال تعالى: **﴿قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ﴾** [الأعراف: 16].

خصائص النفس الأمّارة بالسوء، وما ينطوي عليها من سلوك:

- تَمِيلُ إلى الصّفات الغَريزيّة الحيّوانية.

- هي المسوِّلَة، والمشجِّعَة على ارتكاب السُّوء، قال تعالى: **﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾** [المائدة: 30].
- السُّلوك التَّابع لها يَجلِبُ الضّلال، والظُّلم، قال تعالى:**﴿فَإِنْ لَمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾** [القصص: 50].
- السُّلوك التَّابع لها غير خاضع لشَرع، ولا عُرْف.

بعض الأساليب التربوية لمعالجة النفس الأمّارة بالسوء:

- إنّ الإنسانَ إذا أعطَى نَفسَه فُرصَة التّمرد على الشَرْع، ومَالَ إلى الشّهوات المُحَرّمة، كان موافقاً للشيطان الذي أخَذَ العَهْدَ بالغِواية، قال تعالى: **﴿قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ﴾** [الأعراف: 16]. لذلك إنّ الاستعاذة بالله تعالى من الشيطان الرجيم، ومن شَرِّ تلك النّفس الأمّارة بالسوء، يُعدُّ من الأساليب التي يمكن أنْ تُحِدَّ من فاعليتها، قال تعالى: **﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ * إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾** [الأعراف: 200-201]. وقد كان من توجيهات النبي ﷺ في الاستعاذة من شُرُور النّفس، قوله لأبي بكر الصِّدّيق: **(قُلْ: اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرَكِهِ)** (أحمد/5/220/1/صحيح). فقد تضمّن هذا الحديث الاستعاذة من الشّرّ، وأسبابه، وطرائقه.
- ذكر ابن القيم (2011) أسلوبين تربويّين لمعالجة النّفس الأمّارة بالسوء، وهما: أسلوب "المُحاسَبَة والمُخَالَفَة"، فالمُحاسَبَة تعني مُتابعة النّفس وتفقّدها، فإنْ رآها الفَرد على خطأ قَوَّمَها، لذا إنّ الكَيّس من دَانَ نَفْسه، وحَاسَبَها، وعَمِلَ لِمَا بعد الموت، قال تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا**

﴿الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: 16]. أمّا المُخَالَفة، فهو أُسلُوب مُضادّ، لِمَا تشتهيه النفس الأمّارة من محظور.

- يُرَغِّب الفَرد نَفْسَه بالأعمال الصّالحة، من خِلال التّفكّر في الأعمال، وما يترتّب عليها من آثار في الآخرة، فَتَطمَع النّفس بثواب الآخرة، وتَخَاف من عقاب الأعمال القبيحة.
- ويمكن معالجة النفس الأمارة بالسّوء من خلال "العلم والعمل"، فالفرد يَصِل من خلال عِلمِه إلى مرحَلَة يُدرِك فيها معنى التّوحيد بكل أبعاده، ومن خلال هذه المعرفة لا يَطمَع بما في أيدي الآخرين؛ لأنّه يَعرِف حقّ المعرفة، أنّ الغنيّ منهم لا يملك، ولا يُعطي، ولا يَمنَع، إلا بإذنِ الله تعالى، ولا القوي منهم خارج عن قوة الله تعالى، وغيرها من المعاني، فبعد ذلك يجب أنْ يُمارس مثل تلك المعاني عملياً، لا نظرياً فحسب، والطّريق إلى التّوحيد العملي، هو حبّ الله تعالى، والطاعة، والتسليم.

علاقة النفس الأمّارة بالسوء بالصحة النفسيّة:

من خلال النّظر في الخصائص التي تتمتّع بها النّفس الأمّارة بالسّوء، يُلحظ أنّها نفس تَقَع في جانب التّفريط، والمبالغة الجِسميّة، وبالتالي فهي غير سويّة، توجه جوارحها نحو إشباع غرائزها وشهواتها، لذا إن فُتِحَ لها باب الطاعة لا يَعرِفُ الفرد طريقاً للهدوء، والرّاحة، والطمأنينة، فهذه النّفس مريضة، وقَلِقَة، ومُضطَربة، ومُنحَرِفَة، وبالتالي فهي تُمثّل انحرافاً عن مستوى الصحة النفسيّة.

الحالة الثانية: النفس المطمئنة

وهي التي تُمثّل الجانب الرّئيس في الصحة النفسية، فهي تّتصف بالاعتدال، والتّوسّط بين مرتبة النفس الأمّارة بالسوء، وبين مرتبة النفس المتنطّعة، قال تعالى: **﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾** [الفجر: 27].

ذكر الطبري (2000) عدة وجوه متقاربة في تفسير معنى المطمئنّة، منها: المؤمنة بما وعد الله تعالى، والمطمئنّة إلى ما قال الله تعالى، والمصدّقة بما قال الله تعالى، والموقنة بأنّ الله تعالى ربّها، والمسلمة لأمره فيما هو فاعل بها، والمطمئنّة بما بشّرت بالجنّة عند الموت، ويوم الجمع، وعند البعث.

وقال الزمخشري (1987): يقال لها مطمئنّة عند الموت، وإمّا عند البعث، وإمّا عند دخول الجنّة، على معنى: ارجعي إلى موعد ربك راضية مرضية عند الله تعالى، فادخلي في جملة عبادي الصّالحين، وانتظمي في سِلْكِهم، وادخلي جنّتي مَعَهم.

وقال الرّازي (1999): الاطمئنان هو الاستقرار، والثّبات، وفي كيفيّة هذا الاستقرار وجوه أحدها: أنْ تكون متيقّنة بالحقّ، فلا يُخالجها شك، وهو المراد من قوله تعالى: **﴿وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي﴾** [البقرة: 260]. وثانيها: النّفس الآمنة التي لا يستفزّها خوف، ولا حَزَن، ويَشهَد لهذا التفسير قراءة أبي بن كعب (يا أيتها النفس الآمنة المطمئنة)، وهذه الخاصّة قد تحصل عند الموت عند سماع قوله تعالى: **﴿أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾** [فصلت: 30]. وتحصل عند البعث، وعند دخول الجنّة لا محالة، وثالثها: أنّ هذا الاطمئنان لا يحصل إلا بذكر الله تعالى، فمنْ كان أنْسُه بالله تعالى، وشوقه إلى الله تعالى، وبقاؤه بالله تعالى، وكلامه مع الله تعالى، لا جرم يخاطب عند مفارقته الدنيا بقوله: **﴿ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾** [الفجر: 28- 30].

وقال البقاعي (1984): التي هي في غاية السكون، لا خوف عليها، ولا حَزَن، ولا نقص، ولا غُبون؛ لأنّها كانت في الدنيا غاية في الثبات على كل ما أُخبِر به عن الدار الآخرة، وغيرها. وقال ابن عاشور (1984): تطمئنّ النفس في الدنيا بأنّ ما جاءت به الرّسُل حق، ومن ذلك الاطمئنان اطمئنان يوم القيامة بدخول الجنة. وقال السعدي (2000): يا أيّتها النفس

المطمئنة إلى ذكر الله تعالى، السّاكنة إلى حبّه، التي قرّت عينها بالله تعالى، ارجعي إلى ربّك الذي ربّاك بنعمته، وأسدى عليك من إحسانه ما صِرت به من أوليائه، وأحبابه.

ويؤكد هذا المعنى قول ابن القيم (2011): وتسمى مطمئنّة باعتبار طمأنينتها إلى ربها بعبوديّته، ومحبّته، والإنابة إليه، والتوكّل عليه، والرّضا به، والسّكون إليه، وبالتالي فالاطمئنان في الدنيا هو المُفضي إلى الاطمئنان عند الموت، وما بعده؛ لذلك قَرَنَ الله تعالى الاطمئنان بالإيمان في قوله تعالى: **﴿الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾** (الرعد، 28). أي: تَطيب، وتَركن إلى جانب الله تعالى، وتَسكُن عند ذِكره؛ ولهذا قال تعالى: (ألا بذكر الله تطمئنّ القلوب) أي: هو حَقِيق بذلك.

خصائص النفس المطمئنّة، وما ينطوي عليها من سلوك:

- تُوازن بين متطلّبات الجِسم والرّوح.
- هي نفسٌ متيقّنة بالحقّ، لا يُخالِجُها شك.
- هي نفسٌ مطمئنّة بذكر الله تعالى، قال تعالى: **﴿الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾** [الرعد: 28].
- هي نفسٌ تخلّت عن الصّفات الذَميمَة، وتَحلّت بالصّفات الفَضيلة.
- لا تَقْبَل منهجاً لها غير منهج الله تعالى، ولا تَقْبَل طريقاً لها غير طريق الطاعة.
- السّلوك المنبثق منها هو سلوك مُستَقر؛ لأنّ صاحب تلك النفس سَكَن إلى الله تعالى، وأُنس بقربه، كما أنّه سلوك إيجابي؛ لأنّ صاحب النفس المطمئنة يتمتع بالاستقرار النفسي، والشعور بالسعادة، ويميل أثناء سلوكه إلى ضبط دوافعه، وتوجيهها حَسب منهج الإسلام، كما يميل للحاجات الروحيّة فَتُحَقِّقَ له الرّاحة، والسّرور، كما أنّه سلوك يسعى إلى الجِدّة، والتّميز، والإبداع، وإتقان الأعمال.

علاقة النفس المطمئنّة بالصّحّة النفسيّة:

من خلال النظر في الخصائص التي تتمتّع بها النفس المطمئنة يُلحظ أنّها نفس تتصف بالاعتدال، فلا تميل إلى جانب المبالغة الجسميّة، ولا تميل إلى جانب المبالغة الرّوحيّة، فهي معتدلة بين الطرفين، تأخذ من كليهما بتوازن، واعتدال، فهي نفس سويّة، اطمأنت بالقرب من الله تعالى، يمكن الوصول إليها من خلال المعرفة الصّحيحة لله تعالى، وأسمائه، وصفاته، والاستجابة لأوامره، والابتعاد عن نواهيه، وبالتالي فهي تمثّل الجانب الرّئيس في الصحة النفسيّة.

الحالة الثالثة: النفس المتنطّعة

يلحظ المتأمل في النصوص الشرعية أنها حثّت على تزكية النفس وتطهيرها من الذنوب، والعمل على إعلائها والارتقاء بها، قال تعالى: **﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ﴾** [آل عمران: 164]. قال الطبري (2000): "وَيُزَكِّيهِمْ" بمعنى: يُطَهّرُهم من ذنوبهم بالاتّباع، والطّاعة. وقال البيضاوي (1997): يُطَهّرُهم من دَنَس الطّباع، وسُوء الاعتقاد والأعمال.

وقال تعالى: **﴿جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى﴾** [طه: 76]، وقال ابن كثير(1999): جزاء من طهَّرِ نفسه من الدّنَس، والشرك. وقال الشعراوي (1998): تُطلَق على الطّهارة، وعلى النّمَاء، فالطّهارة: أنْ يكون الشيء في ذاته طاهراً، والنّماء: أنْ توجَد فيه خصوصية النّمو.

وقال تعالى: **﴿وَمَنْ تَزَكَّى فَإِنَّمَا يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ﴾** [فاطر: 18]، قال القِنّوجي (1992): من تطهّر بترك المعاصي، والاستكثار من العمل الصالح، فإنّما يتطهّر لنفسه؛ لأنّ نفع ذلك مختصّ

به، كما أنّ وِزر من تدنّس لا يكون إلا عليه، لا على غيره. وقال البَغَوي (1997): من صلَح، وعَمل خيراً.

وقال تعالى: **﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾** [الشمس: 7- 10]، قال القاسمي (1998): قَدْ أَفلح من زَكّى نفسه، وطهّرها من رِجسِ النّقائص والآثام، أو قد أفلح من نمّاها بالعلم، والعمل، والوصول إلى الكمال. وقال خطيب (1964): قد أفلح من طهّرها، وأصلَحها، وارتفع بها من مرتبة الحيوانيّة.

فيتضح من كلام المفسرين أنّ معنى "التزكية" يدور حول تطهير النّفس من الذنوب وإنمائها وإعلائها بطاعة الله تعالى، وبالتالي تَتأكّد ضَرورة تزكيّة النّفس، لا سيّما أنّ النبي ﷺ كان يدعو بذلك وهو أزكَى النّفوس، فقد غُفِر له ما تقدّم من ذنبه، قال ﷺ: (**اللّهُمّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكّاهَا**) (مسلم/2722/2088/4).

فتزكية النفس مطلوبة ولا إشكال في ذلك، إلا أنّ البعض قد يُبالغ في تطهيرها عن الحدّ المطلوب شرعاً، فتجد الفرد يتشدّد في العبادة، ويتشدّد بالأخذ في الأحكام الشّرعية، وقد يَرفُضُ العَمَلَ بالرّخَص الشّرعية، وقد يُلزم نفَسه بأمور لم يُلزمه بها الله تعالى، وغير ذلك من الأمور التي يقوم بها، ظناً منه أنّه الأفضل والأكمل والأقرب إلى الله تعالى.

ومن هنا يقصد الباحث بالنّفس المتنطّعة: النّفس التي يُبالِغ صاحبها في تطهيرها وإنمائها وإعلائها عن الحدّ المعتدل والمطلوب شرعاً، وقد حذّر النبي ﷺ منها كما في قوله: (**هَلَكَ الْمُتَنَطِّعُونَ، هَلَكَ الْمُتَنَطِّعُونَ، هَلَكَ الْمُتَنَطِّعُونَ**) (مسلم/2670/2055/4).

فالنصوص الواردة في التحذير من ذلك كثيرة، فمن أبرزها: قوله تعالى: **﴿ثُمَّ قَفَّيْنَا عَلَى آثَارِهِمْ بِرُسُلِنَا وَقَفَّيْنَا بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَآتَيْنَاهُ الْإِنْجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ**

رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾ [الحديد: 27]. **﴿وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا﴾** أي: متحمّلين كُلَفاً زائدة على العبادات التي كانت واجبة عليهم من الخُلوة، واللّباس الخَشِن، والاعتزال عن النساء، والتّعَبّد في الغِيران، والكُهُوف (الرازي، 1999). **﴿مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ﴾** أي: ما شرعناها لهم، وإنّما هم التزموها من تلقاء أنفسهم، **﴿إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ﴾** فيه قولان، أحدهما: أنّهم قصدوا بذلك رضوان الله تعالى، والآخر: ما كتبنا عليهم ذلك، إنّما كتبنا عليهم ابتغاء رضوان الله تعالى (ابن كثير، 2004). فإنْ قيل كيف مَدَحَهم الله تعالى بذلك، مع قوله **﴿وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا﴾**، وتحذيره ﷺ من التشدّد في التدين؟ فيُجاب عن ذلك: أنّه صار ممدوحاً في مقابلة طريقة اليهود في القساوة، والغِلظَة، ولا يلزم من هذا القدر كونه ممدوحاً على الإطلاق (الخازن، 1995).

ومن الأمثلة أيضاً، قوله تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾** [المائدة: 87]. أي: لا تُحرّموا، وتَمنَعوا على أنفسِكم ما طَابَ من الحلال، مُبَالَغَة منكم في العزم على تركها تَزَهُّداً، فَيُعَدُّ هذا الفعل من الاعتداء على شرع الله تعالى، وحكمه، وتقديره (النسفي، 1998). ومن الأمثلة أيضاً، قوله تعالى: **﴿وَقَالَتِ الْيَهُودُ عُزَيْرٌ ابْنُ اللَّهِ وَقَالَتِ النَّصَارَى الْمَسِيحُ ابْنُ اللَّهِ ذَلِكَ قَوْلُهُمْ بِأَفْوَاهِهِمْ يُضَاهِئُونَ قَوْلَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَبْلُ قَاتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤْفَكُونَ﴾** [التوبة: 30]. قال ابن عاشور (1984): عُزير: اسم حَبْر كبير من أحبار اليهود، كان حافظا للتوراة، عَظّمه اليهود لدرجة أن ادّعى عامتهم أنّه ابن الله تعالى، غُلواً منهم في تقديسه، والذين وصفوه بذلك جماعة من أحبار اليهود في المدينة، وتَبِعَهم كثير من عامَّتِهم، فأُلصِق القول بهم جميعاً؛ لأنّ سُكَوت الباقين عليه، وعدم تغييره، يُلزِمهم الموافقة عليه والرّضا به، وأما قول النصارى ببنوّة المسيح فهو معلوم مشهور.

وفي الحديث أنّه (**جَاءَ ثَلَاثَةُ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ ﷺ يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ ﷺ فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ تَقَالُّوهَا، فَقَالُوا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنْ النَّبِيِّ ﷺ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَّا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أُفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِلَيْهِمْ فَقَالَ: أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا، وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي**) (البخاري/5063/2/7).

وفي حديث آخر (**دَخَلَ النَّبِيُّ ﷺ فإِذا حَبْلٌ مَمْدُود بَيْنَ السَّارِيَتَيْنِ، فقَالَ: ما هَذَا الْحَبْلُ؟ قَالُوا: هَذَا حَبْل لزَيْنَبَ، فَإِذا فَتَرَتْ، تَعَلَّقَتْ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: لا، حُلُّوهُ، لِيُصَلِّ أحَدُكُمْ نَشَاطَهُ، فإِذَا فَتَرَ فَلْيَقْعُد**) (البخاري/1150/53/2). (**وعَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ النبي ﷺ دَخَلَ عَلَيْهَا وَعِنْدَهَا امْرَأَةٌ، قَالَ: مَنْ هَذِهِ؟ قَالَتْ: فُلاَنَةُ، تَذْكُرُ مِنْ صَلاَتِهَا، قَالَ: مَهْ، عَلَيْكُمْ بِمَا تُطِيقُونَ، فَوَاللَّهِ لاَ يَمَلُّ اللَّهُ حَتَّى تَمَلُّوا، وكَانَ أَحَبَّ الدِّينِ إِلَيْهِ مَادَامَ عَلَيْهِ صَاحِبُهُ** (البخاري/43/17/1). وقوله ﷺ: (**إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إلا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدُّلْجَةِ**) (البخاري/39/16/1). وقوله: (**أَحَبُّ الدِّينِ إلى اللَّهِ الْحَنِيفِيَّةُ السَّمْحَةُ**) (البخاري/38/16/1).

خصائص النّفس المتنطعة، وما ينطوي عليها من سلوك:

- يُبالغ صاحبها في الميل إلى الرّوحانيّات.
- يُبالغ صاحبها بالأخذ في العقائد والأحكام الشرعيّة.
- يصبو صاحبها للوصول إلى المثالية.
- رُبّما تؤدي بصاحبها إلى تكفير الآخرين.
- قد تُؤدي بصاحبها إلى إلزام النّاس بما لم يلزمهم به الله تعالى.

- السلوك التابع لها يتصف بالتشدد والتنطع، والغلظة والخشونة.

بعض الأساليب التربوية لمعالجة النفس المتنطعة:

- فَهم الدّين فهماً صحيحاً، من خلال تعلُّم العِلم الشّرعيّ الصحيح.
- الاقتداء بشخصية النبي ﷺ فهي شخصية تتّسِم بالاعتدال.
- الابتعاد عن التّقليد والتّبعيّة، لا سيّما الأشخاص، والجماعات المُغَالِية.
- فتح باب الحوار، فهو يُأثّر في النّفس خاصةً إذا كان الحوار صادقاً، ويحمل معنى التّنبيه، والتّذكير من أضرار التشدّد، والمغالاة.

علاقة النفس المتنطعة بالصحة النفسيّة:

من خلال النظر في الخصائص التي يتمتّع بها صاحب النّفس المتنطعة، يُلحظ أنّه مُنحرف عن مستوى الصّحة النفسية؛ لمبالغته في الرّوحانيات على حِساب الجِسم، وبالتالي فهو ألغى، أو أهمل ركناً أساسياً من أركان الصّحة النفسيّة، وهو الجانب الجسمي، لذا فإنّ صاحبها غير سوي؛ لمخالفته الفطرة، ومخالفته تعاليم الشّريعة التي وازنت بين متطلّبات الجسم والرّوح.

المراقبة الذّاتية[1]

المراقبة الذّاتية مصطلح من شِقّين: "المراقبة" بمدلولها العام، وتعني الضّبط بأوسع معانيه، "والمراقبة الذاتية" النّابعة من داخل الفرد، حيث يقوم بضبط أقواله، وأفعاله (الفطافطة، 2010)، وهي بمثابة قوة داخلية توقظ فيه الضمير، وتُعَمّق الشّعور بالالتزام، دون حاجة للمراقبة الخارجية (الأحمد، 2008)، فعندما يعمل الفرد بمبدأ المراقبة الذّاتية يضبط جميع أقواله، وأفعاله حيث لا يتعدى الحد المسموح به في ظل الحرية التي كَفَلَها له دينه، وأنْ يكون

(1) هو أحد العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، وقد أفرد الباحث الحديث عنه بعنوان مستقل؛ لأهميّته الكبيرة في هذه الدراسة، فضلاً عن أنّه قام بتطوير مقياس خاص، أسماه: "مقياس المراقبة الذاتية"، للكشف عن مستوى المراقبة الذاتية لدى الطلبة.

باستطاعته التصرّف الكامل في جميع شؤون حياته، مع تحمّل النتائج المتوقعة من تلك التصرفات، سواء كانت إيجابية، أم سلبية (اللحيدان، 2013).

والشخص ذو المراقبة الذاتية يتّصف بالعديد من الصّفات، والتي من أبرزها: أنّه يتوسّط في مراعاة المبادئ، والأخلاق بين الإفراط والتفريط، فلا يتشدّد فوق ما هو مطلوب شرعاً، ولا يتهاون، ولا يُبالي، بل يحاسب النّفس بتعقّل، فعند الوقوع في خطأ، أو تقصير فإنّ لوم النفس يَتَنَاسبُ مع درجة التّقصير، كما أنّه يتحرّى الدّقة في الأقوال والأعمال، ضمن حدود الشّرع، وأنّه يَحرِص على استثمار الوقت بما يعود عليه بالفائدة في الدنيا والآخرة، وأنّه يَحرِص على مَعَالي الأمور، ومحاسن الأخلاق (الصغيّر، 2001).

وللمراقبة الذّاتية أهمّية كبيرة؛ فهي تُنمي الشّعور بمحاسبة النّفس، وتُساعد الفرد على اكتشاف أخطائه بنفسه، وبالتالي إمكانية علاجها، وعدم الوقوع فيها في المرات القادمة، كما أنّها تُنَمّي شعوره بالمسؤولية تجاه ما يقوم به من أعمال، كما أنّها تدعوه للسّعي إلى مكارم الأخلاق؛ فبالمراقبة الذاتية يتأكد أنّه مسؤول عن أعماله أمام نَفسه، وليس خوفاً من غيره (اللحيدان، 2013).

ولأهمية المراقبة الذّاتية جعلها الإسلام أساساً من أُسُس العقيدة، فالفرد الذي يراقب الله تعالى في السرّ والعَلَن يكون دائم الحيطة والحذر، لذا فإنّ ما يتميّز به الإسلام أنّه يربّي الفرد على مبدأ المراقبة لله تعالى، فالمسلم هو الحسيب، والرقيب الأول على نفسه؛ وذلك ناشئ عن إيمانه الذي دلّت عليه النّصوص الشّرعية، بأنّ الله تعالى رقيب على كل حَرَكاته، فهو تعالى عالم الغيب، والشهادة، قال تعالى: **﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾** (النساء، 1). أي: إنّ الله تعالى مراقب لجميع أعمالكم، وأحوالكم (ابن كثير، 2004). وقال تعالى: **﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ * الَّذِي يَرَاكَ حِينَ تَقُومُ * وَتَقَلُّبَكَ فِي السَّاجِدِينَ * إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾** [الشعراء: 217–

220]. وقال تعالى: ﴿وَإِن تَجْهَرْ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى﴾ [طه: 7]، وقال تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ [غافر: 19]، وقال تعالى: ﴿يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ﴾ [الحديد: 4]، وقال تعالى: ﴿إِذْ يَتَلَقَّى الْمُتَلَقِّيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ * مَا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ [ق: 17–18]، فمع كلّ إنسان مَلَكَان، مَلَك عن يمينه، وآخر عن شماله، فأمّا الذي عن يَمينه فيكتب الخير، وأما الذي عن شماله فيكتب الشّر (السيوطي، 2003).

وقال تعالى: ﴿وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾ [الكهف: 49]. فلا يترك خطيئة صغيرة، ولا كبيرة إلا وهي مكتوبة فيه، محفوظة لم ينسَ منها عمل سرّ، ولا علانية، ولا ليل، ولا نهار ﴿وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا﴾، فلا يقدرون على إنكاره ﴿وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾ حينما يجازون بها، ذلك بما قدمت أيديهم، وأنّ الله تعالى ليس بظلاّم للعبيد (السعدي، 2000).

وفي حديث عمر بن الخطاب، في سؤال جبريل للنبي ﷺ عن الإحسان، قال: **(أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ)** (البخاري/50/19/1)، وفي حديث أبي ذر جندب بن جنادة، وأبي عبدالرحمن معاذ بن جبل، أنّ النبي ﷺ قال: **(اتَّقِ اللَّهِ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَأَتْبِعِ السَّيِّئَةَ الحَسَنَةَ تَمْحُهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ)** (الترمذي/1987/355/4/حسن)، وفي حديث النواس بن سمعان، قال: سألت النبي ﷺ عن البرّ، والإثم، فقال: **(الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ، وَالإِثْمُ مَا حَاكَ فِي صَدْرِكَ، وَكَرِهْتَ أَنْ يَطَّلِعَ عَلَيْهِ النَّاسُ)** (مسلم/2553/1980/4)، كما جعل الله تعالى المسلم الذي يتّسم بالمراقبة الذاتية من الذين يُظِلّهم الله تعالى في ظِلّه يوم القيامة، قال النبي ﷺ: **(سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمْ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لا ظِلَّ إلا ظِلُّهُ: الإِمَامُ الْعَادِلُ، وَشَابٌّ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ رَبِّهِ، وَرَجُلٌ**

قَلْبُهُ مُعَلَّقٌ فِي الْمَسَاجِدِ، وَرَجُلَانِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ اجْتَمَعَا عَلَيْهِ وَتَفَرَّقَا عَلَيْهِ، وَرَجُلٌ طَلَبَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ فَقَالَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ، وَرَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا حَتَّى لا تَعْلَمَ شِمَالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ، وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ) (البخاري/6806/163/8).

ومن الأحاديث النبوية التي تُجسّد مبدأ المراقبة الذاتية، حديث ابن عمر –رضي الله عنهما–، أنّ النبي ﷺ قال: (بَيْنَمَا ثَلَاثَةُ نَفَرٍ يَتَمَاشَوْنَ أَخَذَهُمُ الْمَطَرُ فَمَالُوا إِلَى غَارٍ فِي الْجَبَلِ فَانْحَطَّتْ عَلَى فَمِ غَارِهِمْ صَخْرَةٌ مِنَ الْجَبَلِ فَأَطْبَقَتْ عَلَيْهِمْ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ: انْظُرُوا أَعْمَالًا عَمِلْتُمُوهَا لِلَّهِ صَالِحَةً، فَادْعُوا اللَّهَ بِهَا لَعَلَّهُ يَفْرُجُهَا، فَقَالَ أَحَدُهُمْ: اللَّهُمَّ إِنَّهُ كَانَ لِي وَالِدَانِ شَيْخَانِ كَبِيرَانِ وَلِي صِبْيَةٌ صِغَارٌ كُنْتُ أَرْعَى عَلَيْهِمْ، فَإِذَا رُحْتُ عَلَيْهِمْ فَحَلَبْتُ بَدَأْتُ بِوَالِدَيَّ أَسْقِيهِمَا قَبْلَ وَلَدِي، وَإِنَّهُ نَاءَ بِيَ الشَّجَرُ فَمَا أَتَيْتُ حَتَّى أَمْسَيْتُ فَوَجَدْتُهُمَا قَدْ نَامَا، فَحَلَبْتُ كَمَا كُنْتُ أَحْلُبُ فَجِئْتُ بِالْحِلَابِ فَقُمْتُ عِنْدَ رُءُوسِهِمَا، أَكْرَهُ أَنْ أُوقِظَهُمَا مِنْ نَوْمِهِمَا، وَأَكْرَهُ أَنْ أَبْدَأَ بِالصِّبْيَةِ قَبْلَهُمَا وَالصِّبْيَةُ يَتَضَاغَوْنَ عِنْدَ قَدَمَيَّ، فَلَمْ يَزَلْ ذَلِكَ دَأْبِي وَدَأْبَهُمْ حَتَّى طَلَعَ الْفَجْرُ، فَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنِّي فَعَلْتُ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ وَجْهِكَ فَافْرُجْ لَنَا فُرْجَةً نَرَى مِنْهَا السَّمَاءَ، فَفَرَجَ اللَّهُ لَهُمْ فُرْجَةً حَتَّى يَرَوْنَ مِنْهَا السَّمَاءَ، وَقَالَ الثَّانِي: اللَّهُمَّ إِنَّهُ كَانَتْ لِي ابْنَةُ عَمٍّ أُحِبُّهَا كَأَشَدِّ مَا يُحِبُّ الرِّجَالُ النِّسَاءَ فَطَلَبْتُ إِلَيْهَا نَفْسَهَا فَأَبَتْ حَتَّى آتِيَهَا بِمِائَةِ دِينَارٍ فَسَعَيْتُ حَتَّى جَمَعْتُ مِائَةَ دِينَارٍ فَلَقِيتُهَا بِهَا، فَلَمَّا قَعَدْتُ بَيْنَ رِجْلَيْهَا قَالَتْ: يَا عَبْدَ اللَّهِ اتَّقِ اللَّهَ، وَلَا تَفْتَحِ الْخَاتَمَ إلا بحقه فَقُمْتُ عَنْهَا، اللَّهُمَّ فَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنِّي قَدْ فَعَلْتُ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ وَجْهِكَ فَافْرُجْ لَنَا مِنْهَا فَفَرَجَ لَهُمْ فُرْجَةً، وَقَالَ الْآخَرُ: اللَّهُمَّ إِنِّي كُنْتُ اسْتَأْجَرْتُ أَجِيرًا بِفَرَقِ أَرُزٍّ فَلَمَّا قَضَى عَمَلَهُ قَالَ أَعْطِنِي حَقِّي فَعَرَضْتُ عَلَيْهِ حَقَّهُ فَتَرَكَهُ وَرَغِبَ عَنْهُ، فَلَمْ أَزَلْ أَزْرَعُهُ حَتَّى جَمَعْتُ مِنْهُ بَقَرًا وَرَاعِيَهَا، فَجَاءَنِي فَقَالَ: اتَّقِ اللَّهَ وَلَا تَظْلِمْنِي وَأَعْطِنِي حَقِّي، فَقُلْتُ: اذْهَبْ إِلَى ذَلِكَ الْبَقَرِ وَرَاعِيهَا، فَقَالَ: اتَّقِ اللَّهَ وَلَا

تَهْزَأُ بِي، فَقُلْتُ: إِنِّي لَا أَهْزَأُ بِكَ فَخُذْ ذَلِكَ الْبَقَرَ وَرَاعِيَهَا فَأَخَذَهُ فَانْطَلَقَ بِهَا، فَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنِّي فَعَلْتُ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ وَجْهِكَ فَافْرُجْ مَا بَقِيَ فَفَرَجَ اللَّهُ عَنْهُمْ (البخاري/3465/172/4).

فالفرد حينما يَتَعَمّق الإيمان في قلبه، ويستقرّ في نفسه، يَظهَر أثره في سلوكه، ومراقبته لله تعالى، ومن هنا فالتربية الإسلامية تَزرَع الضّمير في داخل الفرد؛ لِيَكُون رقيباً على نفسه، وبهذا تمتاز عن غيرها من النّظم، والنّظريّات الأخلاقية الوضعية، التي لا تُقَيّم أخلاقها إلا على المنفعة، فالمراقبة الذاتية تؤثّر في رفع مستوى الصّحة النفسية لدى الفرد، من خلال خشية الله تعالى، ومراقبته، حيث يقوم الفرد على تعهّد نفسه بالتقوى، والاستقامة، باتّباع أوامر الله تعالى، واجتناب نواهيه، مما يولّد لديه الشّعور بالارتياح، والتكيّف مع ذاته، بالإضافة إلى ضبط سلوكه، ومراقبته في تعامله مع الآخرين، على أساس الأخوّة الإيمانية، التي ينبثق منها إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة، والتي تتّسم بالحبّ، والتعاون، والإيثار، وغير ذلك مما يعود عليه بالتكيّف والارتياح مع الجماعة، كما أنّ مراقبة الفرد لسلوكيّاته في مواجهة مشكلات الحياة، يولّد لديه القدرة على التخطيط، وتجنّب العشوائية، وبالتالي المبادرة في إيجاد الحلول المناسبة عند ظهور مشكلة ما في المرّات القادمة، فكلّ ذلك يُساعد الفرد على خلوّه من القلق، والاضطراب، والاكتئاب، والوساوس، ومن هنا فالمراقبة الذاتية تُعَدُّ المورد الرئيس الذي ينبثق من داخل الفرد حيث يُسهم في رفع جودة نوعية حياته.

أهمية مقاييس الصحة النفسيّة

يُعبّر القياس عن خصائص الأشياء كمّياً، وهذه سِمَةٌ أساسيّة من سمات العلم، حيث يُعدّ وسيلة لخدمة أهدافٍ أخرى (معمرية، 2009). فالقياس في جوهره ملاحظة مضبوطة، يتمّ الحصول من خلاله على معلومات معيّنَة بالأرقام، يؤدي في النهاية إلى صياغة القانون العلمي (العبيدي، 2011). فيتمّ من خلاله إقامة أوصافٍ دقيقة، وموضوعيةٍ للشيء المُقَاس (أسعد،

1981). كما يُستخدم للحصول على تَقْديرات دقيقة للمساحات، والحُجُوم، والأطوال، والأوزان، وأبعاد جسم الفرد، وغيره من الكائنات، فبه تتحدّد الفُروق الكمّية بين الأشياء؛ ليتم التعامل فيما بينها بقدر من الثبات، والاتساق، وفي القياس أيضاً يتمّ تقدير الدرجة الحقيقية للمفحوصين، بالإضافة إلى أنّه يبيّن مقدار ما يمتلكه شخص معين من خاصيّة بعينها، هل هو قليل، أم متوسط، أم كثير (المياحي، 2005).

أما مقاييس الصحة النفسيّة فلا شك أنّها مهمة؛ كون التفكير الكمي مَعْلم أساسي في علم النفس المعاصر، فالتقدّم الذي تم من خلال القرن الماضي كان لا يمكن أنْ يتم بدون هذا النوع من التفكير، فمقاييس الصحة النفسيّة تُقَدّم خِدْمَات جليلة من خلال استخدام الاختبارات النفسيّة؛ للتعرّف على قدرات الأفراد، واستعداداتهم، فهي تُعدُّ إحدى الوسائل المهمة في قياس الظاهرة السيكولوجية، وبالتالي تساعد على قياس الفروق الفردية بين الأفراد، سواء في القدرات العقليّة، أم في سِمَات الشخصية، وتساعد أيضاً على تحقيق الموضوعية، بعيداً عن ذاتيّة الباحث، وتحيّزاته، وآرائه الشّخصية (عوض، 1998).

كما تَبرز أهميّتها من خلال الاهتمام المتزايد والكبير الذي تَبْذُله الدول المتقدمة في جميع المؤسسات التعليميّة، والصناعيّة، والعسكريّة، والصحيّة، والنفسيّة، وغيرها، والتي تهدف إلى استخدام برامج القياس النفسي؛ لتمكين الأفراد من اكتشاف قدراتهم، وميولهم بما يناسبهم نفسياً، ومساعدتهم على التكيف، والشعور بالتوافق، والرضا، وحمايتهم من الإحباط، والشّعور بالفشل، والمساهمة في إيجاد مجتمع سليم متكامل (بوني، 1999). كما تقوم بمساعدة الإخصّائيين النفسيّين في اتخاذ القرارات حول معنى ما يقومون به من بحوث، وإصدار قرارات خاصة بالأفراد، فتقوم تلك المقاييس بمساعدتهم من خلال الحصول على بيانات، أو معلومات مهمة عن شخصية المفحوص، قدراتها، وإمكانيّاتها، واتجاهاتها (تايلر، 1988).

من خلال ما سبق، يُلحظ أنّ مصطلح القياس النفسي يعطي مدىً واسعاً من أوجه النشاط، تشترك جميعها في شيء واحد، وهو استخدام الأرقام، فالقياس النفسي شأنه شأن القياس في المجالات الأخرى، يهدف للوصول إلى تقديراتٍ كميةٍ لمظاهر السلوك، فيقيس خصائص الأفراد، وسماتهم، كقياس الذكاء للطفل، أو قياس النضج الانفعالي للمراهق، ويُلحظ أنّ مقاييس الصحة النفسيّة تهدف إلى التعرّف على قدرات الأفراد، واستعداداتهم، فهي وسيلة مهمّة في قياس الظاهرة السيكولوجية، فضلاً عن قياس الفروق الفردية بين الأفراد، إضافة إلى أنها تساعد الأخصائيين النفسيين في اتخاذ القرارات، حول ما يقومون به من بحوث.

ويمكن للمتأمل في القرآن الكريم أنْ يَلْحَظَ وُرُود عَدَد من الألفاظ التي تَدلّ على وِحدات القِياس عموماً، كالذّراع، والأَمَد، والحُقْبة، والسَّنَة، والشّهر، واليوم، والسّاعة وغيرها، أمّا لفظ "الذّراع" فقد ورد في مثل قوله تعالى: ﴿ثُمَّ فِي سِلْسِلَةٍ ذَرْعُهَا سَبْعُونَ ذِرَاعًا فَاسْلُكُوهُ﴾ [الحاقة: 32]. "والذَّرْعُ: هو مقدار من الطول، مُقَدّر بذراع الإنسان، وكانوا يُقَدّرون بمقادير الأعضاء" (ابن عاشور، 1984، ج29، ص138). وأمّا لفظ "الأَمَد" فذُكِر في مثل قوله تعالى: ﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا﴾ [آل عمران: 30]. "والأَمَد: هو الأجل، أو المكان البعيد" (السيوطي، 2003، ج2، ص177). وأما ورود لفظ "الحُقبَة" فمثاله، قوله تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِفَتَاهُ لَا أَبْرَحُ حَتَّى أَبْلُغَ مَجْمَعَ الْبَحْرَيْنِ أَوْ أَمْضِيَ حُقُبًا﴾ [الكهف: 60]. أي: "زماناً، ودهراً" (الطبري، 2000، ج18، ص56). أمّا لفظ السّنة، ففي مثل قوله تعالى: ﴿وَإِنَّ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ﴾ [الحج: 47]. أي: يومٌ واحدٌ من أيام عذابه، في طُول ألف سَنَةٍ من السّنين التي تَعُدّونها؛ لأنّ أيام الشدائد طوال (النسفي، 1998). في حين جاء لفظ الشّهر، في مثل قوله تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾ [الأحقاف: 15]. وهي

مُدّة حَمْلِه، وغَايَة فِطامِه من الرضاع (البقاعي، 1984، ج18، ص146). أما لفظ "اليوم"، "والسّاعة"، فمثاله قوله تعالى: ﴿مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ﴾ [الفاتحة: 4]. وقوله تعالى: ﴿فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلا يَسْتَقْدِمُونَ﴾ [الأعراف: 34].

ومن هنا يرى الباحث أنّ مجرد وجود مثل هذه الوِحدات القياسيّة في القرآن الكريم، يُعطي إشارة إلى إمكانيّة وجود عدد من المقاييس النفسيّة، وهذا الأمر يتطلّب البحث، والتّنقيب من خلال دراسات متخصصة.

الصحة النفسيّة والطالب الجامعي

تَنُصُّ القرارات في الدُّول بشكل صريح على أهمية الجامعة؛ لأنها تولّد الأفكار، وتُخَرّج الكفاءات التي تَأخُذ على عاتِقِها مسؤوليّة الارتقاء بالمجتمع، ففي تنميتها تنمية لشخصيّة طلبتها، وتدريبهم على تحمّل المسؤوليّة، وتنمية مهاراتهم، وتَنْمِية قِيَم العلم والعمل.

والحياة المعاصرة تتّسم بوجود العديد من الضغوطات النفسيّة التي تُسهم في زيادة معدّلات الإصابة بالاضطرابات النفسيّة، والانحرافات السلوكية الناتجة عن الانفعالات المختلفة لدى الأفراد في جميع المراحل العمرية، وبما أنّ الجامعة تُمثّل ملتقى الطلبة القادمين من بيئات اجتماعية مختلفة، وأنّ مرحلة الدّراسة فيها مختلفة تماماً عما هو عليه في المراحل الدراسية السّابقة، فإنّ الطالب قد يتعرّض في هذه المرحلة للعديد من المشكلات، من أبرزها: عدم التوافق الأكاديمي مع المادة العلمية، وعدم التكيف السليم مع الآخرين (السبعاوي، 2010).

فطلبة الجامعات ليسوا بمعزل عن المؤثرات الناتجة عن مطالب الحياة، فهم يتعرّضون إلى تَغَيّراتٍ نَمائيّة، واجتماعيّة، فضلاً عن تسارع التغيرات التكنولوجية التي تستدعي إشباع تلك المتطلبات، لذا فقد حظيت الصحة النفسيّة للطلبة بأهميّة بالغة؛ لأنّها تهدف إلى إيجاد جيل سَوي مُقْبِل على الحياة، ويتحقّق ذلك من خلال إيجاد منهاج دراسي مناسب لطبيعة المرحلة العمريّة،

ومناسب لقدراتهم، وإمكاناتهم، وأنْ يكون هناك تفاعل سَوي بين المُدَرّسِين والطلبة بعيداً عن عوامل التوتر (الشريفين والشريفين، 2014).

فالطالب الذي يَرسُم لنفسه فلسفته الخاصة يكون قد قطع شوطًا كبيراً في التنشئة الاجتماعية، سواء في الأسرة، أم في المدرسة، فقد زُوّد بالكثير من المعلومات، والمعايير الاجتماعيّة، والقِيَم، والاتجاهات (العيد، 2007). وبالتالي قد يُعاني بعض الطلبة من مشكلة سُوء التكيّف؛ نتيجة التحاقهم بالجامعة (أبو عليا، 1997). ومن هنا تُعدّ المشكلات النفسيّة من أهم المشكلات التي تواجههم في هذه المرحلة (الدبوبي، 2010).

والجامعة لا بد أنْ توفّر الظروف المناسبة لنمو الطالب، فالأهداف التي يتمتع بها علم الصحة النفسيّة تُوائم الاتجاهات الحديثة في التربية والتعليم، فكلاها يَرسُم شَخصيّات ناضِجة، متكاملة، ومتعاونة، تنمو نمواً طبيعياً، وتتدرب لتعيش سعيدة، ومنتجة في بيئتها الاجتماعيّة (الساعدي، 2009). فالصحة النفسيّة للطالب هي في غاية الأهمية؛ لأنّ الجامعة التي تُعاني من التمزّق، وعَدَم التّكامل بين أجهزتها، ويَسُود فيها ثقافة الحِقد، والكَرَاهية، والإحباط، والصّراع، والتّعقيد، وانهيار القيم هي جامعة مريضة (العيد، 2007). لذا عليها أنْ تهتم بتوافق الطلبة مع البيئة الجديدة، فضلاً عن إكسابه المعارف، والمعلومات؛ لأنّ الجامعة التي يقتصر دورها اليوم على توصيل المعرفة فقط، هي جامعة لا تقوم بدورها الحقيقي، ومن ثَمّ من الممكن أنْ تُشكّل مرتعاً خصباً لنمو المشكلات النفسيّة (رضوان، 2009).

فلا بُدّ من الاهتمام بالجوانب الدينية، والأخلاقية، فضلاً عن الاهتمام بالجوانب الأكاديمية؛ فالعلم والدّين مصطلحان لهدف واحد، وهو سعادة الفرد، وصحته النفسيّة، ضمن دائرة المعرفة، والإيمان بالله تعالى، وإنّ نجاح الجامعة في زرع الإيمان بالله تعالى، والتفوق

العلمي لدى الطلبة، هو نجاحها في بناء الشخصيات الفاعلة، فالجامعة الصحيّة هي التي تستطيع إشباع حاجات الطلبة، وتُنَمّي لديهم تَحَمّل المسؤولية الذاتية ضمن تعاليم الشرع.

وتُعَدّ حاجة الطّالب للأمن النفسي في مقدّمة الحاجات التي إذا أشبعها تهيأ لإشباع حاجاته الأُخرى (قولي، 2006). عندها يشعر بالطمأنينة، والرضا عن الذات، والقدرة على التكيّف (الأحمد، 2004). وهذا ما يكشِفُ عن الشّخصيّة السّليمة التي تتسم بالاستقرار، والطمأنينة، والتفاعل مع الآخرين بسلام (البدراني، 2004). والإسلام يُحَقّق الأمن النّفسي، والسّعادة الحقيقيّة للطّالب (قاسم وسلطان، 2008). فالمفهوم الإسلامي للأمن النفسي للطّالب يتضمّن الشُّعور بالرّاحة النفسيّة، والجسميّة، والاستقرار، والتفاؤل، والأمَلَ، وتَقَبّل الذّات، ومن ثَمَّ الرّضا، والقَنَاعَة، كما يتضمن الشّعور بالأمن في الجَمَاعة، والتّحَرّر من المخاوف، والقلق، ومن ثَمَّ تَقَبّل الآخرين، وحُبّ الخير لهم (التل وبكرة، 1996). كما يَنشُد الطّالب الأمْنَ النفسي من عذاب الله تعالى يوم القيامة، وهذا ما يجعل الحاجة إلى الأَمْنَ النفسي أوسع، وأشمل من أيّ تصور آخر، فالتربية الإسلامية تَعْمَل على تكوين نظام ثابت مكوّن من القيم، والمعايير الأخلاقيّة، حيث يقوم الطّالب بتطبيقه في ممارساته اليومية، والتي تُوجِد لديه التكيّف النّفسي، فهو بذلك يَتَمَثّل بإطار مرجعي يحدّد سُلوكه، حيث يَلجأ إليه باستمرار.

وتشير عوامل الاضطراب، والضغوط النفسيّة إلى العديد من المتاعب التي قد يتعرّض لها الطّالب في المواقف الدراسية، والتي من أبرزها: إحساسه بالضّيّق؛ من قِلّة توافر الإمكانيّات الماديّة، وزيادة أعداد الطلاّب، وضَعف التّهوية، وقِلّة المُختبرات، والوسائل التعليميّة (السهلي، 2015). فالطالب إذا لم يَشعر بالتفاعل مع الواجبات، والأنشطة اليومية، سوف يَشعر بالمَلَل، وبالتالي قد يجد نَفسَه مقصراً في الوصول إلى المستوى التحصيلي المطلوب، الأمر الذي يدفعه إلى إعادة بعض المواد الدراسية؛ منْ أجل أنْ يرفع من مستوى تحصيله، مما يَشعُر بالقلق،

والإحباط (العمري، 2012). كما تُعدّ ضغوط الاختبارات من المتاعب التي قد يتعرّض لها الطالب، حيث يَشعُر بالضيّق، والاضطراب؛ لتركيزها على الحفظ، والخوف من عمليات تصحيحها، حيث يتوقف المستقبل على نتائجها بشكلٍ كبير.

وأمام هذا الكم من الضّغوط النفسيّة تؤَكّد ضرورة اهتمام الجامعات بالصحة النفسيّة، والتي من الممكن أنْ تتم من خلال العديد من الأمور، من أبرزها: أنْ تُضَمِّن قائمة من المقرّرات، والمواد في الكليّات المختلفة، والتي تَهدف إلى غَرس القيم، والمبادئ الإسلامية، كما يتمّ الاهتمام بتوفير الخِدْمات الإرشاديّة، والعِلاجيّة التي تَسعى لتنمية النّمو الاجتماعي، والانفعالي، ومواجهة الصّعوبات التي قد تَعتَرِض طريق الطّلبة من الاضطرابات النفسيّة، وتوفير الفرص لمُمارسة الأنشطة، والفعاليات المتنوعة خارج القاعة الدراسية، وإلا فقد يجد الطالب مجالات أخرى لنشر نشاطاته في الأفعال العدوانيّة على غيره، وعلى موجودات الجامعة، إضافة إلى التنويه لأعمال، وانجازات الطلبة، وعَرْضِها في أماكنَ خاصّة كلوائح الشرف، وغيرها، ومن ثَمَّ تقدير فرديّة الطالب، وتنمية التعبير عن الرأي (حسين وحسين، 2006؛ الغرير و أبو أسعد، 2009). والطالب لا بد أنْ يبذل جهداً ليس بالقليل؛ من أجل متابعة دراسته، حيث يكون الجهد ضرورياً منْ أجل النّجاح، والتّفوق، فالطّالب المتمتّع بصحة نفسيّة جيّدة، يتقبّل نقاط ضعفه، ولا يسمح لها بإعاقة نشاطاته اليومية، أو تعطيل أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها، وجدير به أنْ يستحضر أجر التّعلم، والصّبر على مشاقه، وأنْ لا يتكبّر على أساتذته، بل يُصغي إليهم، ويُذعن لنصيحتهم، كما ينبغي عليه أنْ يتواضع لهم، ويطلب الثّواب، والشّرف بخدمتهم، وأنْ يقصِد من التّعلم تَحلِيَة الباطن، والظاهر بالفضيلة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

إنّ المتأمل في أدوات القياس التي يتم بناؤها لقياس الصحة النفسيّة لدى الأفراد، كانت تَرتَكز على المنحى التربوي في أغلبها، ففي حدود إطلاع الباحث لم تتوافر في الأدب التربوي أداة مقننة؛ للتّعرف على مستوى الصحة النفسيّة لدى الأفراد من منظور تربوي إسلامي، رغم أهميتها، والحاجة الماسة إليها في تقييم مستوى صحتهم النفسيّة، ومن هنا باتت الحاجة ملحة إلى تطوير مقياس للصحة النفسيّة وفق المنهج التربوي الإسلامي، يُسهم في تأصيل المفاهيم والمقاييس النفسيّة، وبالتالي يكون بالإمكان تقديم البرامج الدّينية والإرشادية الهادفة، حيث يتوافر في هذا المقياس خصائص القياس الموضوعية، ويتمتّع بخصائص سيكومترية مقبولة، فمشكلة الدراسة تتمحور حول تطوير مقياس للصحة النفسية والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي، وبشكل محدد فقد سعت هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
2. ما أبرز أحوال النّفس السّائدة لدى طلبة جامعة اليرموك؟
3. ما مستوى المراقبة الذّاتيّة لدى طلبة جامعة اليرموك؟
4. ما تأثير كل من المتغيرات: "مستوى دخل الأسرة، المستوى التعليمي للأب، مستوى التحصيل الدراسي، النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المراقبة الذاتية" في مستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية اسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة

- من حيث الأهمية النظرية، فإنّ الدراسة الحالية تُسهم في التأصيل الإسلامي للعلوم النفسية، والتوصل إلى أداة قياس تَتّصف بالموضوعية لقياس الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية.
- أما من حيث الأهمية العَمَليّة، فإنّ هذا المقياس يُتوقع أنْ يصبح له قيمة خاصّة، فقد تكون أداة قياس تربوية إسلامية سَهلة، وسَريعة التطبيق؛ للكشف عن مستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وفي ضوء نتائج القياس يتم التخطيط لوضع برامج إرشادية أو محاضرات أو ندوات، من قِبل المعنيين والمسؤولين.

التعريفات الاصطلاحية والاجرائية

تطوير المقياس: الاستفادة من بعض المقاييس الأخرى، بما يتناسب مع طبيعة الدراسة.

المقياس: أداة تمثل التعبير عن خصائص الأشياء كميّاً.

الصحة النفسيّة: هي الأثر المترتّب على تحقيق العبوديّة لله تعالى، والتي تُوجِد لدى الفرد التّوازن في علاقته مع نفسه، والتّوافق في علاقاته مع الآخرين، الأمر الذي يولّد لديه المناعة والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وقَبولها، والعيش فيها بسعادة ما أمكن، وتُعرّف إجرائياً في ضوء الدّرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس، المستخدم في الدراسة الحالية.

الارتياح مع الذات: ويمثل البُعد الأوّل من أبعاد مقياس الصحة النفسيّة، المستخدم في الدراسة الحالية، ويُقصد به: "قُدرة الفرد على التوفيق بين حاجاته، ودوافعه، ورغباته؛ منْ أجل تحقيق الانسجام مع الظروف البيئية، ويتضمن هذا المجال: قدرة الفرد على التكيّف مع الواقع، ومواجهة الأزمات، وتحمّل الفشل". (الشريفين والشريفين، 2014، ص30).

الارتياح مع الآخر: ويمثّل البُعد الثّاني من أبعاد مقياس الصحة النفسيّة، المستخدم في الدّراسة الحاليّة، ويُقصد به: "تجنّب العزلة، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعيّة ناجحة، والشّعور المتبادل مع الآخرين، بالثّقة، والحبّ، والانتماء، والقدرة على التعايش مع قيم، ومعايير الجماعة، وتقبّلها". (الشريفين والشريفين، 2014، ص30).

القدرة على مواجهة مطالب الحياة: وتمثّل البُعد الثالث من أبعاد مقياس الصحة النفسيّة، المستخدم في الدّراسة الحاليّة، ويُقصد بها: "النظرة الموضوعية تجاه المشكلات التي تواجه الفرد، والقدرة على حلّها من خلال: تحمّل المسؤوليّة، والواجبات، والالتزام بها، والتخطيط للمستقبل، وتجنب العشوائية". (الشريفين والشريفين، 2014، ص30).

السلامة النفسيّة: وتمثل البُعد الرّابع من أبعاد مقياس الصحة النفسيّة، المستخدم في الدّراسة الحاليّة، ويُقصد بها: خُلو الفرد من أعراض المرض النفسي، أو العقلي، أو الاضطرابات النفسيّة بشكل عام، والتي تؤثر سلباً على فاعليته، وتُحِدّ من قدرته على القيام بدوره في الحياة، وتحقيق أهدافه فيها. (الشريفين والشريفين، 2014، ص31).

أحوال النفس الإنسانية: هي أوصاف للنفس الإنسانية، تَكُون حسب غَلَبَة وصف على آخر في فترة من الفترات، مقيسة بالدّرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس، المستخدم في الدّراسة الحاليّة، والذي يتضمّن الأبعاد الآتية: النفس الأمّارة بالسوء، والنفس المطمئنة، والنفس المتنطّعة.

النفس الأمّارة بالسوء: هي حالة من أحوال النفس الإنسانية، تُمثّل جانب التفريط، والميل إلى الجانب الجِسمي على حساب الجانب الرّوحي. وهي البُعد الأوّل من أبعاد مقياس أحوال النفس الإنسانية، المستخدم في الدراسة الحالية.

النفس المطمئنة: هي حالة من أحوال النفس الإنسانية، تُمثّل الجانب المعتدل بين طرفي الإفراط والتفريط، فهي تتصف بالهدوء، والاستقرار. وهي تُمثّل البُعد الثّاني من أبعاد مقياس أحوال النفس الإنسانية، المستخدم في الدراسة الحالية.

النفس المتنطّعة: هي حالة من أحوال النفس الإنسانية، والتي يُبالغ صاحبها في إعلائها وإنمائها عن الحَدّ المعتدل شَرعاً، فهي تُمثّل جانب الإفراط، والميل إلى الجانب الرّوحي على حساب الجانب الجسمي. وهي تُمثّل البُعد الثّالث من أبعاد مقياس أحوال النفس الإنسانية، المستخدم في الدراسة الحالية.

المراقبة الذاتية: هي سُلطة داخلية، ضابطة، نابعة من إيمان الفرد بالله تعالى، ومراقبته له في السّر والعلن، وتتمثل في مراقبته لنفسه في جميع أقواله، وتصرفاته، والحصول على تغذية راجعة متواصلة، حول مدى تحقيقه للسلوك المقبول شرعاً، حيث تدفعه إلى تحقيق ما فيه خير له وللآخرين، مقيسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة: هي مجموعة من العناصر، التي يتم من خلالها تحقيق الصحة النفسيّة.

الخصائص السيكومترية: وتتمثل: بدلالات الصّدق، والثّبات لمقياس الصحة النفسيّة، والتي تُعطي الباحثين الثّقة في استخدامه مستقبلاً.

حدود الدراسة

1) **حد الموضوع:** اقتصرت الدّراسة على تطوير مقياس للصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية، وفقاً للأبعاد الآتية: الارتياح مع الذّات، والارتياح مع الآخرين، مواجهة مطالب الحياة، السلامة النفسيّة.

2) **الحد البشري:** اشتملت عيّنة الدّراسة على عدد من طلبة الجامعة من مستوى البكالوريوس، من الكليات العلمية والإنسانية.

3) **الحد المكاني:** جامعة اليرموك، محافظة إربد، الأردن.

4) **الحد الزماني:** تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام (2016-2017).

5) **المفاهيم والمصطلحات** المستخدمة في هذه الدّراسة محدّدة في التّعريفات الإجرائية، وبالتالي فإنّ إمكانية تعميم النتائج تتحدّد في ضوء تلك التعريفات.

6) **تتحدد نتائج الدراسة** بالأدوات التي تم استخدامها، وهي: مقياس الصحة النفسيّة، ومقياس أحوال النفس، ومقياس المراقبة الذاتيّة، وما تتمتّع به هذه الأدوات من خصائص سيكومترية.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، والتي استطاع الباحث التوصل إليها من خلال مراجعة المصادر العلمية المختلفة، وتم عرضها وفقاً لثلاثة محاور رئيسة، حسب التسلسل الزمني، من الأقدم إلى الأحدث.

أولاً: الدراسات ذات الصلة بالصحة النفسيّة من منظور إسلامي

أجرى الزتحري (1984) دراسة هدفت إلى بيان ما ينبغي أنْ يكون عليه المعالج النفسي المسلم، وهل يتشابه مع غيره من المعالجين النفسيين من غير المسلمين؟ وهل يغرس الإسلام في أعماق نفس المريض؟ وهل يربطه بالخالق تبارك وتعالى؟ وخَلُصت إلى أنّ المعالج النفسي المسلم لا يختلف عن غيره من المعالجين النفسيين من غير المسلمين، من حيث الفَنّيّات العلاجية، ولكن دون أنْ يتعارض مع عقيدته الإسلامية، وعليه أنْ يأخذ بيد المريض إلى العودة إلى طريق الهدى، والتوبة، ومحاسبة النفس؛ تحقيقاً للرضا، والاطمئنان النفسي.

كما أجرت ياركندي (1994) دراسة هدفت إلى بيان مفهوم الصحة النفسيّة، وأسسها، ومظاهرها في المفهوم الإسلامي، وخَلُصت إلى أنّ الصحة النفسيّة هي حالة نفسية دائمة نسبياً، تُشعر الفرد بالطمأنينة في تصرفاته مع ربه، ومع نفسه، ومع الآخرين، محققاً غايته من الوجود، وخلصت كذلك إلى أنّ من أسس الصحة النفسيّة: تحقيق الغاية من الوجود، ومعرفة الطبيعة الإنسانية، والاهتمام بالمكونات النفسيّة، وأنّ من مظاهر الصحة النفسيّة للفرد: الإيمان بالله تعالى، والعناية بجسمه، وإشباع حاجاته، والتحرّر من القلق، واتّباع طريق الفلاح في علاقته بالآخرين.

في حين أجرى أبو العينين (2000) دراسة هدفت إلى بيان دور القرآن الكريم في الصحة النفسيّة، وخلصت إلى أنّ للقرآن دوراً كبيراً في إيجاد الصحة النفسيّة لدى الأفراد، وذلك من خلال قراءته وتدبره وفهم معانيه، وأنّ فيه منهجاً للعلاج النفسي يتمثل بالاهتمام بإذابة الموبقات الضارة كالظن، والحقد، وأنْ يدفع بالتي هي أحسن؛ ليسود التآلف، والتحابب بين الناس، كما أشارت الدراسة إلى أنّ القَصَص القرآني له علاقة وطيدة بالعلاج النفسي.

أما أحمد (2002) فقام بدراسة هدفت إلى الكشف عن الفهم الدقيق للتصور الإسلامي للإنسان، ومعرفة وجهة نظر الإسلام في العوامل الرئيسية للشخصية السوية والصحة النفسيّة، وأسباب الانحراف والمرض النفسي، والطرق السليمة في تعديل السلوك، والوقاية من الأمراض النفسيّة، وأسباب سعادة الإنسان كما يتمثل في شخصية النبيﷺ، وخلصت إلى أنّ النبيﷺ كان يهتم بالوقاية والعلاج من الأمراض، وأنّ الإسلام يساعد الفرد على بناء شخصيته، والعمل على تعديلها، من خلال محاسبة النفس على الدوام، وإعطاءه وسائل العلاج الذاتي، كالعبادة والاستغفار، والتوبة، وغيرها، مما يساعده على استعادة توازنه النفسي، وتحقيق قمة الصحة النفسيّة.

في حين أجرى قويدري (2005) دراسة هدفت إلى بيان أسباب الاضطرابات النفسيّة، والكشف عن أعراضها، وبيان طرق الوقاية منها، ووضع الحلول العلاجية النفسيّة من المنظور الإسلامي، وخلصت إلى أنّ من أسباب الاضطرابات النفسيّة: البعد عن طريق الله تعالى، والذنوب، وحب الدنيا واتباع الشهوات، وأنّ من أعراض الاضطرابات النفسيّة: الانحراف، والشعور بالإثم، والخوف، والقلق، والاكتئاب، وأنّ من الطرق الوقائية لتلك الاضطرابات: الإيمان بالله تعالى والحرص على تقواه، وحبه وشكره، وخشيته، والبعد عن المحرمات، وأنّ من

طرق العلاج: الاستعانة بالله تعالى، والإكثار من تعالى، والاعتراف بالذنب، والتوبة، وتعلّم مهارات وقيم جديدة، وقوة الإرادة.

أما مليباري (2009) فقد قامت بدراسة هدفت إلى الكشف عن مؤشرات الأمراض النفسيّة الواردة في السنة النبوية، وبيان طرق الوقاية والعلاج، وإثبات السبق للإسلام في الاهتمام بالنفس الإنسانية، وخلصت إلى أنّ الجانب الديني له المكانة المحورية التي تنطلق منه البرامج الوقائية، والعلاجية للأمراض النفسيّة، وأنّ العقيدة الصحيحة تحقق للإنسان صحته النفسيّة، ما ينعكس أثره على تشكيل حاجز عن الأمراض النفسيّة، مهما كانت قوة الأزمات.

كما قام زيارة (2009) بدراسة هدفت إلى بيان منهج القرآن الكريم في تحقيق الصحة النفسيّة للإنسان، وخلصت إلى العديد من النتائج، من أبرزها: إغفال علماء النفس العام بنسبة كبيرة مكانة الروح والدين من الصحة النفسيّة، والصحة النفسيّة تكون بأرقى مستوياتها من خلال الالتزام بمنهج القرآن الكريم والسنة النبوية، وأنّ الشخصية السوية هي الملتزمة بمنهج الإسلام، ويمكن تقويم الشخصية، والارتقاء بصحتها النفسيّة بأساليب تربوية متعددة متنوعة ضمن إطار الترغيب والترهيب، ومنهجية الثواب والعقاب.

وأجرت العلوان (2012) دراسة هدفت إلى بيان مفهوم الصحة النفسيّة في الإسلام مقارنة بعلم النفس الحديث، والكشف عن العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة في علم النفس والتربية الإسلامية، وتوضيح منهج التربية الإسلامية في تحقيق الصحة النفسيّة، والوقاية من المرض النفسي، وبيان أثر الوسائط في تحقيق الصحة النفسيّة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ الصحة النفسيّة في علم النفس هي: قدرة الإنسان على التكيف مع نفسه، وبيئته، وتقبّل ذاته، وتقبّل الناس له، تكيفاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية، والسعادة للفرد، والمجتمع الذي ينتمي إليه، أمّا في الإسلام فهي: قدرة الإنسان على تحقيق الموازنة بين الواجبات المكلف بها

في علاقاته مع الخالق، والمخلوق، ومع نفسه، والكون، كما أشارت الدراسة أنّ هناك علاقة وثيقة تربط الصحة النفسيّة بالحاجات والانفعالات والصحة الجسميّة بين علم النفس والتربية الإسلامية، وقد اتفق علم النفس مع التربية الإسلامية في كثير من المواطن، كالاعتدال والتوازن في إشباع الحاجات، كما أشارت كذلك أنّ الوسائط في التربية الإسلامية لها أثر كبير في تحقيق الصحة النفسيّة.

أما الشهري (2015) فقد قامت بدراسة هدفت إلى بيان مبادئ التربية النفسيّة في القرآن الكريم وتطبيقاتها المعاصرة، من خلال التعريف بمفهوم التربية النفسيّة في القرآن الكريم، وبيان خصائص وأهداف التربية النفسيّة، والوقاية والعلاج النفسي في القرآن الكريم، والكشف عن جوانب التربية النفسيّة، وبيان مبادئ التربية النفسيّة في القرآن الكريم للمراحل العمرية وتطبيقاتها التربوية، وأشارت نتائج الدراسة أنّ للتربية في القرآن الكريم عدة مستويات جاءت متوافقة مع طبيعة الإنسان، ومراحله العمرية، وبمقدار تربية النفس، وتهذيبها، وتزكيتها، تسمو وتعلو مرتبتها، وبمقدار إهمالها تنحدر لمستوى التراب، والجانب الروحي المرتبط بالعقيدة الإسلامية هو أهم مكون للنفس المسلمة، كما ركز منهج التربية النفسيّة في القرآن على العوامل المؤثرة في السلوك.

ثانياً: الدراسات ذات الصلة بأحوال النفس الإنسانية

أجرى النجار (1995) دراسة هدفت إلى إبراز معالم النظرية الإسلامية في الشخصية، من خلال: بيان مفهوم نظرية الشخصية في الإسلام، وبيان مكونات الشخصية، وكيف تتفاعل عناصرها، وكيف تتطور شخصية الإنسان، وبيان مراحل تطورها، والكشف عن أسباب انحراف الشخصية، وتوضيح طرق الوقاية من الانحراف، وأظهرت النتائج أنّ شخصية الإنسان تنحرف عندما تتصف استجابته لدوافعه الفسيولوجية والنفسيّة بالإفراط أو التفريط، ولا يوجد منهج

اشتمل على التوازن بين متطلبات جميع جوانب شخصية الإنسان غير المنهج الإسلامي، ولكي يقي الإنسان نفسه من الاضطراب والانحراف، فعليه الإلتزام بمنهج الله تعالى في جميع شؤون حياته، وإدراك الغاية من وجوده، ومهمته في الحياة، وإدراك ضرورة وجود البيئة الصالحة، والحذر من رفقاء السوء، والالتزام بالتوازن في كل شيء.

وقام المالكي (1995) بدراسة هدفت إلى الكشف عن أهمية ضبط النفس وفق شريعة الله تعالى، وبيان المنهج النبوي في ضبط النفس، وتوضيح دور الوسائط التعليمية في تثبيت مفهوم ضبط النفس في نفوس الأفراد، وأظهرت النتائج أنّ ضبط النفس يعني التزام ما أمر الله تعالى، والانتهاء عن ما نهى الله تعالى عنه، كما أظهرت أنّ من معاني ضبط النفس في الإسلام، التزام الخلق الكريم عامة، والحلم والأناة خاصة، كما أظهرت أنّ الحلم خلق مكتسب يكون بالتعود على ذلك مراراً، كما أظهرت خطورة عدم القدرة على ضبط النفس، وخاصة سوء عواقب الغضب غير المحمود، كما بينت الدراسة الأسلوب النبوي فيما يتعلق بحلمه ﷺ مع من أساء إليه، وعفوه عنه، ومن ثم أظهرت منهج الإسلام في توجيه الفرد إلى أهمية التعقل في الأمور بشكل عام.

كما أجرى العزام (1998) دراسة هدفت إلى الكشف عن اضطراب الشخصية وبيان علاجه في ضوء التربية الإسلامية، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ اضطراب الشخصية هو اضطراب وظيفي يؤدي إلى الضعف، والقلق، والصراع النفسي، فيصبح عاجزاً عن ممارسة حياته اليومية بصورة سوية، وهذا بدوره قد يؤدي إلى إتباع الهوى الذي يقوده إلى التعلق بالدنيا والافتتان بها، وأظهرت أيضاً أنّ تربية الشخصية على العقيدة الإسلامية يحميها من الاضطراب والتشتت والضياع، كما بينت النتائج العلاج الديني في معالجة مظاهر الاضطراب التي تصيب الشخصية، منها: الإخلاص لله تعالى، والالتجاء إليه وحده، وكذلك كثرة ذكر الله تعالى والاستغفار، حيث يحقق له الاستقرار، والهدوء النفسي.

أما القيسي (1998) فقام بدراسة تعرض من خلالها لأهم نظريات الشخصية في علم النفس، وناقشها من منظور إسلامي، ثم حاول استخلاص معالم النظرية الشخصية في الإسلام، وذلك بتتبع العناصر التي ركز عليها القرآن الكريم في بناء الإنسان الصالح، والتي أعطاها القرآن الكريم من الأهمية أكثر من غيرها، وأظهرت الدراسة أنّه لا يمكن رفض نظريات الشخصية في علم النفس، أو قبولها جملة وتفصيلاً، وأنّ الشخصية يبدأ تكوينها منذ خلق الحياة للفرد بعد مائة وعشرين يوماً من الحمل؛ نتيجة اتصال الروح بالبدن، مما ينشأ منه تكون العقل والقلب والنفس، وهي مكونات الشخصية، كما أظهرت الدراسة أنّ العقيدة من أهم العوامل المؤثرة في الشخصية، إضافة إلى عوامل أخرى مهمة.

وقام العلي (1999) بدراسة هدفت إلى إبراز سمات الشخصية الإسلامية في ضوء الكتاب والسنة، والكشف عن التحديات التي تواجهها، وبيان كيفية التصدي لها، وأظهرت النتائج أنّ الشخصية الإسلامية تمتاز بسمات كثيرة، من أبرزها: الثبات على الحق، واليقظة، والحذر، والشعور بالعزة، والعلم، والمسؤولية، ومراقبة الله تعالى، والاستقامة، والتقوى، والتواضع، والصدق، والطمأنينة، كما أظهرت النتائج أنّ الشخصية الإسلامية واجهت العديد من التحديات، منها: التحدي العقدي، والثقافي، والسلوكي، كما قوبلت هذه التحديات بالعديد من الأساليب، منها: قاعدة الربط: من خلال: الربط العقدي، والروحي، والفكري، والاجتماعي، والأخلاقي وغيرها، كما قوبلت أيضاً بقاعدة التحذير، من خلال: التحذير من الردة، والإلحاد، والتقليد الأعمى، وغيرها.

وأجرى حسن (2001) دراسة هدفت إلى بيان أثر التسلط التربوي على مكونات الشخصية، وأظهرت النتائج أنّ التسلط في التربية داخل الأسرة، والأوساط التعليمية، يؤدي إلى إنتاج شخصية سلبية تعتريها روح الهزيمة، والضعف، والقصور، وتظل في دائرة استلاب

شاملة تكرس كافة مظاهر القصور، والسلبية في الشخصية الإنسانية، وبالتالي يؤدي إلى تكريس الحرية المترتبة على المعرفة، كما يؤدي إلى ضعف روح الإبداع لدى الطلبة.

في حين أجرى الفقيه (2004) دراسة هدفت إلى بيان طبيعة النفس الإنسانية في ضوء القرآن الكريم وانعكاساتها التربوية، وأظهرت النتائج أنّ النفس الإنسانية مخلوقة، وأنّ الجانب الروحي من المسائل الغيبية التي استأثر الله تعالى بعلمها، وأنّ النفوس الإنسانية فطرت على الإيمان بالله تعالى، وأنها خلقت حرة، وأنّ الهداية والضلال قرار إنساني، وأنّ الله تعالى خلق الإنسان لعبادته، وأنّ الإنسان مخلوق مكرم، وأنّ قدراته متفاوتة.

بينما قام الشريفين (2007) بدراسة هدفت إلى بيان معالم الرؤية الإسلامية للنمو الإنساني، وأظهرت النتائج أنّ بناء نظرية في النمو الإنساني تعود على المسلمين وغيرهم بفوائد عديدة، منها ما يتعلق بالجانب الإيماني، والفكري، والتربوي، وغير ذلك، كما أظهرت أنّ مصادر دراسة النمو الإنساني من المنظور الإسلامي، تتمثل في القرآن الكريم والسنة النبوية والتراث، والعقل، والحواس، والتجربة، وأظهرت أنّ الطبيعة الإنسانية مفطورة على الإيمان بالله تعالى، فضلاً عن الدوافع، والأخلاق التي تؤثر بمجموعها في المظاهر النمائية للإنسان، بالإضافة إلى أنّ طبيعة النمو الإنساني ضمن مراحل متصلة متداخلة.

وقد أجرى الشريفين ومطالقة (2009) دراسة هدفت إلى بيان أثر الوراثة والبيئة في بناء الشخصية الإنسانية من منظور السنة النبوية والفكر التربوي المعاصر، وذلك من خلال بيان أثر الوراثة، والبيئة في البناء الجسمي، والعقلي، والنفسي، والسلوكي للإنسان في كل من السُّنة النبوية، والفكر التربوي المعاصر، وقد أظهرت الدراسة أن الوراثة والبيئة تتفاعلان وتسهمان في بناء الشخصية الإنسانية بجوانبها الجسمية، والعقليّة، والنفسيّة، والسلوكية، وقد دلّت على ذلك النصوص الشرعية، والدراسات النفسيّة الحديثة.

وقام شطناوي (2010) بدراسة هدفت إلى إبراز أثر السنة النبوية، وبيان دورها الفاعل في بناء شخصية الفرد المسلم، من خلال اختيار نماذج عملية من صحيح السنة– على سبيل التمثيل– تظهر العناية الفائقة بجميع جوانب الإنسان المختلفة: المادية والعقليّة والروحية، باعتباره اللبنة الأولى في كيان المجتمع، وأظهرت الدراسة أنّ السنة النبوية زاخرة بالأسس والمبادئ والدعائم التربوية الحية المتجددة، مما يجعل الرجوع إليها أولاً مطلباً أساسياً، دون أنْ يعني ذلك عدم الاستفادة من كل ما هو نافع ومفيد وفق الضوابط الشرعية.

كما قام خطاطبة (2013) بدراسة هدفت إلى بيان مفهوم الأصل النفسي للتربية الإسلامية، واستخلاص مرتكزاته، وما تدل عليه من مبادئ تربوية، والإشارة لانعكاسات ذلك على العملية التعليمية، وتوصلت إلى عشرة مرتكزات تقوم عليها نظرة الإسلام للنفس الإنسانية، وأنّ مفهوم الأصل النفسي للتربية الإسلامية يدل على منظومة المفاهيم والمرتكزات الإسلامية المتعلقة بالنفس الإنسانية، والتي تفيد البناء المعرفي للتربية الإسلامية، وتقوم على أساسها عملياتها التربوية والتعليمية، وأنّ على المعلم توجيه طاقات الطالب واستعداداته التي منحه الله تعالى إياها نحو تطويرها لإتقان مهارات التعلم.

في حين قام نجم وخميس (2013) بدراسة هدفت إلى بيان أثر العقيدة في النفس، وأشارت نتائجها أنّ للعقيدة تأثير كبير على النفس؛ لأنّ لها وسائل عديدة للتأثير على النفس من خلال الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة، فالعقيدة هي الرباط الذي يوثق صلة الإنسان بدينه، ومن المعلوم بالأدلة أنّ الأعمال والأقوال إنّما تصح وتُقبل إذا صدرت عن عقيدة صحيحة، فإن كانت العقيدة غير صحيحة بطل ما يتفرع عنيا من أعمال وأقوال، وأنّ وجود الإيمان وعدمه هو مفتاح السعادة والشقاء، بالنسبة الى النفس الإنسانية، وإنّ ترك أمور العقيدة

الصحيحة ينتج عنها القيام بالمعاصي، والمفاسد، واتباع غواية الشيطان، وهذا يؤدي إلى فساد القلب وخراب النفس.

ثالثاً: الدراسات ذات الصلة بالمراقبة الذاتية من منظور إسلامي

أجرى الأهدل (1992) دراسة حول مبادئ وأساليب التربية الذاتية من الكتاب والسنة، والتي هدفت إلى توضيح مفهوم الذات، والكشف عن بعض مبادئ التربية الذاتية، وأظهرت النتائج أن الغاية من جود الإنسان هي العبادة والاستعداد للمصير، كما أظهرت أنّ الكتاب والسنة فيهما الكثير من وسائل التربية الذاتية، وأظهرت أيضاً أهمية المراقبة الذاتية، والمحاسبة، وتقوى الله تعالى في التربية الذاتية، وأظهرت أنّ من أبرز الأساليب في التربية الذاتية هي الاقتداء بالنبيﷺ، كما أنّ للمؤسسات التربوية وظيفة حيوية في تحقيق التربية الذاتية.

في حين قامت بليلة (1999) بدراسة هدفت إلى التعريف بالمهمة التي تؤديها الأسرة في سبيل تنمية الرقابة الذاتية لدى الطفل، وأظهرت النتائج اهتمام التربية الإسلامية بالأسرة منذ بداية تكوينها حيث رغب الرجل في اختيار الزوجة الصالحة، وركزت كثيراً على مرحلة الطّفولة باعتبارها أهم مرحلة يمكن فيها تنمية الرقابة الذاتية لدى الطفل، والأسرة هي المؤسسة الأولى لتنمية الرقابة الذاتية لدى الطفل، فلذلك يقع على عاتقها واجب الاهتمام بمدركات الطفل الحسية وإشباع ميوله، وهي العامل الوحيد للتربية المقصودة في المراحل الأولى من الطفولة، وتنمية الرقابة الذاتية تعتمد على تربية الطفل من جميع جوانبه الجسمية، والعقليّة، والنفسيّة، والعقليّة، والاجتماعية، فالتربية أكثر وأوسع في الشمول والتكامل من عملية التعلم؛ لأنّ هدف التربية تنمية جميع جوانب الإنسان وصقلها.

وقام العزام (2015) بدراسة حول تحرير الضمير والمشاعر الإنسانية من منظور إسلامي، حيث تناول جوهر الفرد وأهم خصيصة تميزه عن المخلوقات وهي المشاعر والضمير

الإنساني، والسّر الإلهي الذي يخفيه في صدره، وما يختص به قلب الإنسان من علم وإرادة، وبه يعرف الهدى من الضلال، وكيف حرص الإسلام على تحريره من العبودية والاستسلام لغير الله تعالى، وأظهرت الدراسة حقيقة الفرد الذي منح حق الاختيار منذ اللحظة الأولى من خلقه، وشَعَر أنّه عنصر فريد له هدفه وغايته من الوجود، كما أظهرت أنّ جانب الضمير والمشاعر الإنسانية كان له الحظ الأوفر في هذا الدين، كما أظهرت أنّ صلاح الفرد، أو فساده يبدأ من قلبه ومشاعره، وأظهرت أيضاً أنّ الإسلام والاستسلام لله، ومعرفته بأسمائه وصفاته هو الحل لتربية الضمير الإنساني.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

بعد الاستعراض الكلي السابق للدراسات، **يتضح أنّ الدراسة الحالية التقت مع الدراسات السابقة فيما يأتي:**

1- بيان مفهوم ومظاهر وعوامل الصحة النفسية في علم النفس والإسلام، كما في دراسة ياركندي (1994)، وعلوان (2012).

2- الكشف عن أثر القرآن الكريم والسنة النبوية في رفع مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد، والوقاية من الأمراض النفسية، كما في دراسة أبو العينين (2000)، ودراسة أحمد (2002)، ودراسة قويدري (2005)، ودراسة مليباري (2009)، ودراسة زيارة (2009).

3- بيان منهج القرآن الكريم والسنة النبوية في تربية النفس الإنسانية، والحديث عن أحوال النفس الإنسانية وعلاقتها بالسلوك الإنساني، وتوضيح أهمية التوازن بين الدوافع الفسيولوجية والنفسيّة، من غير إفراط أو تفريط، كما في دراسة النجار (1995)، والمالكي (1995)، والعلي (1999)، وشطناوي (2010)، وخطاطبة (2013).

4- إبراز أهم المبادئ والأساليب المتعلقة بالمراقبة الذاتية من خلال القرآن الكريم والسنة النبوية، كما في دراسة الأهدل (1992)، وبليلة (1999)، والعزام (2015).

في حين أنّ الدراسة الحالية افترقت عن الدراسات السابقة بما يأتي:

1- التأصيل الإسلامي للصحة النفسية.

2- الكشف عن أهم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية من وجهة نظر تربوية إسلامية.

3- تطوير مقياس للصحة النفسية وفق المنهج التربوي الإسلامي، يتم من خلاله الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة ومجتمعها وعينتها، والأدوات التي تم استخدامها، ودلالات صدقها، وثباتها، وكذلك إجراءاتها ومتغيراتها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت للإجابة عن أسئلتها.

منهج الدراسة

اعتمد الباحث في دراسته على:

أوّلاً: المنهج التأصيلي: حيث قام الباحث بجمع النّصوص القرآنية والنبوية ذات العلاقة بالصحة النفسيّة، والرجوع إلى كتب التفسير، وشروح الحديث، عند الحاجة إلى ذلك؛ لإزالة ما يُستشكل على القارئ؛ لتكون الكتابة أكثر وضوحاً، بالإضافة إلى الاستعانة ببعض المؤلفات المعاصرة في تحديد معالم الدراسة، وكانت منهجية الباحث في توثيق الأحاديث النبوية بأنّه يذكر (اسم الشهرة لمن أخرج الحديث، والجزء، والصفحة، ورقم الحديث)؛ لأنّ هذه الدراسة توثّق داخل المتن؛ لاعتمادها على نظام (APA)، وبالتالي قد يَصِل توثيق بعض الأحاديث إلى أكثر من سطرين، مما يُشَوّش القارئ، ويقطع عليه حَبْل أفكاره، لذلك اقتصر الباحث على الطريقة التي أشار، مثال ذلك: (البخاري/ 6806/163/8)، وإذا كان الحديث في غير البخاري ومسلم، بيّن الباحث درجته، واعتمد في بيان الدرجة على حُكم الألباني –رحمه الله تعالى– كأحد العلماء البارزين في هذا المجال.

ثانياً: المنهج الوصفي الارتباطي: فالدراسة الحالية تُعَدّ من الدراسات التنبؤية، من نوع دراسة الرّوابط والعلاقات، حيث اتّبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي؛ لتحقيق هدف الدراسة، والمتمثّل في التّعَرّف على تأثير المتغيرات المستقلة (المتَنَبّئَة)، وهي: "مستوى دخل الأسرة، مكان الإقامة،

المستوى التعليمي للأب، المستوى الدراسي، مستوى التحصيل الدراسي الحالي، النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المراقبة الذاتية"، في المتغير التابع (المُتَنَبَأ به)، وهو: الصحة النفسيّة وأبعادها من وجهة نظر تربوية اسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك.

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك، والناطقين باللغة العربية، خلال الفصل الدراسي الثاني، للعام الدراسي (2017/2016م)، والبالغ عددهم كما يشير التقرير الإحصائي الصادر عن دائرة القبول والتسجيل لعام (2016م): (29132) طالباً وطالبة، منهم (11250) طالباً، و(17882) طالبة، موزعين على كليات الجامعة المختلفة، وفي مختلف المراحل الدراسية.

عينة الدراسة

تم اختيار بعض الشعب في الكليات العلمية، والإنسانية بالطريقة العنقودية، وكانت وحدة الاختيار هي: الشعبة، حيث بلغ عدد الشعب التي تم اختيارها (15) شعبة، (9) من الكليات العلمية (بيولوجيا عامة– كيمياء عضوية– كيمياء فيزيائية– نظم معلومات جغرافية– تحليل وسيط– فيزياء عامة– مبادئ الإحصاء– تحليل الانحدار– البيئة والصحة العامة)، و(6) من الكليات الإنسانية (مبادئ في المحاسبة– مبادئ في الاقتصاد الكلي– القانون الإداري– فقه الطهارة والصلاة– المدخل إلى التربية الإسلامية– مقدمة في الإرشاد النفسي)، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (823) طالباً وطالبة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة، وفقاً لمتغيرات الدراسة.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة، وفقاً: لمتغيرات الدراسة

المتغير	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
مستوى دخل الأسرة	مرتفع	78	9.5
	متوسط	627	76.2
	منخفض	118	14.3
	الكلي	**823**	**100.0**
مكان الإقامة	مدينة	367	44.6
	قرية	434	52.7
	مخيم	22	2.7
	الكلي	**823**	**100.0**
المستوى التعليمي للأب	ثانوي	416	50.5
	دبلوم	152	18.5
	بكالوريوس	191	23.2
	دراسات عليا	64	7.8
	الكلي	**823**	**100.0**
المستوى الدراسي	أولى	326	39.6
	ثانية	217	26.4
	ثالثة	139	16.9
	رابعة فأكثر	141	17.1
	الكلي	**823**	**100.0**
مستوى التحصيل الدراسي الحالي	مقبول	123	14.9
	جيد	297	36.1
	جيد جدًا	284	34.5
	ممتاز	119	14.5
	الكلي	**823**	**100.0**

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، تم استخدام ثلاث أدوات، الأولى: للكشف عن مستوى الصحة النفسيّة، والثانية: للكشف عن أحوال النفس الإنسانية السائدة، والثالثة: للكشف عن مستوى المراقبة الذاتية.

أولاً: مقياس الصحة النفسيّة

إجراءات تطوير مقياس الصحة النفسيّة

لتطوير مقياس للصحة النفسيّة، تم اتباع عدد من الخطوات التي حددها هيولين ودراسجو وبيرسونس (Hulin, Drasgow & Parsons, 1983)، والتي تتلخص بالآتي:

الخطوة الأولى: تحديد أبعاد المقياس:

استفاد الباحث في تحديد أبعاد المقياس من تحليل النصوص القرآنية والنبوية، والدراسات التي تناولت موضوع الصحة النفسيّة من منظور تربوي إسلامي، كما هو موضح في الأدب النظري، والدراسات السابقة، كما استفاد من معايير منظمة الصحة العالمية، والتي أشارت إلى أربعة أبعاد رئيسة هي:

- **الشعور بالارتياح مع الذات**، ويقصد به: قدرة الفرد على التوفيق بين حاجاته، ودوافعه، ورغباته؛ من أجل تحقيق الانسجام مع الظروف البيئية، ويتضمن هذا المجال: قدرة الفرد على التكيف مع الواقع، ومواجهة الأزمات، وتحمل الفشل.
- **الشعور بالارتياح مع الآخرين**، ويعني: تجنب العزلة، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والشعور المتبادل مع الآخرين بالثقة، والحب، والانتماء، والقدرة على التعايش مع قيم ومعايير الجماعة، وتقبلها.
- **القدرة على مواجهة مطالب الحياة**، وتعني: النظرة الموضوعية تجاه المشكلات التي تواجه الفرد، والقدرة على حل هذه المشكلات، من خلال: تحمل المسؤولية والواجبات، والالتزام بها، والتخطيط للمستقبل، وتجنب العشوائية.
- **السلامة النفسيّة**، وتعني: خلو الفرد من أعراض المرض النفسي، أو العقلي، أو الاضطرابات النفسيّة بشكل عام، والتي تؤثر سلباً على فاعليته، وتحد من قدرته على القيام بدوره في الحياة، وتحقيق أهدافه فيها.

الخطوة الثانية: كتابة فقرات المقياس

اعتماداً على خبرة عدد من الأساتذة في تخصص التربية الاسلامية، والإرشاد النفسي، وعلم النفس، وبالاستفادة من النصوص الشرعية، والدراسات التي تناولت موضوع الصحة النفسيّة، تمكن الباحث من تطوير (111) فقرة (الملحق أ)، حيث تغطي أبعاد المقياس الأربعة السابقة الذكر.

دلالات صدق وثبات مقياس الصحة النفسيّة

أ. صدق المحتوى "الظاهري" (Content Validity):

تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولية (111) فقرات (الملحق أ) على (23) محكماً (الملحق ب)، وفي ضوء اقتراحات المحكمين وآرائهم، تم إجراء التعديلات المقترحة ليصبح عدد فقرات المقياس (65) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، هي: مجال الشعور بالارتياح مع الذات، ويشمل الفقرات من (1–18)، ومجال الارتياح مع الآخرين، ويشمل الفقرات من (19–38)، ومجال القدرة على مواجهة مطالب الحياة، ويشمل: الفقرات من (39–49)، ومجال السلامة النفسيّة، ويشمل: الفقرات من (50–65) (الملحق ج).

ب. مؤشرات صدق البناء:

تم التوصل إلى دلالات صدق البناء عن طريق تطبيق المقياس بعد التحكيم، (65) فقرة (الملحق ج) على إحدى شعب المساقات الحرة في الجامعة، وتكونت من (60) طالباً وطالبة، بمستوى البكالوريوس، ومن مجتمع الدراسة نفسه، ومن غير عينة الدراسة، حيث بين لهم الباحث أهمية الإجابة بموضوعية على فقرات المقياس، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة، والدرجة على البعد الذي تنتمي له من جهة، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى؛ وذلك من أجل معرفة مدى مساهمة كل فقرة من فقرات المقياس، بما يقيسه المقياس الفرعي الذي تنتمي له، وبالمقياس ككل، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسيّة

البعد	الرقم	مضمون فقرات الصحة النفسيّة	الارتباط المُصحح للفقرة مع: البعد	الأداة
الارتياح مع الذات	1	أنا راضٍ عن نفسي لما منحني الله من النعم	**0.64**	**0.56**
	2	لدي إيمان كاف بقدراتي التي وهبني الله إياها	**0.64**	**0.59**
	3	إيماني بالله يدفعني لمواجهة الشعور بالإحباط	**0.36**	**0.34**
	4	أشعر بالسعادة كُلَّما تأملت صنع الخالق	**0.62**	**0.54**
	5	تزداد ثقتي بنفسي كلما قمت بأداء العبادات	**0.63**	**0.56**
	6	أستمتع بأداء الأعمال التي ترضي الله	**0.61**	**0.56**
	7	أتقبل الواقع مهما كان لأنه مكتوب من عند الله	**0.53**	**0.50**
	8	أضبط انفعالاتي وفق ما أراد الشرع	**0.39**	**0.39**
	9	أشعر بأن الحياة عبئ لا يطاق	**0.28**	**0.25**
	10	يطمئن قلبي عندما أذكر الله تعالى	**0.54**	**0.49**
	11	أشعر برقابة الله في كل أفعالي وأقوالي	**0.51**	**0.47**
	12	أشعر بأن الاكتئاب يلازمني	**0.26**	**0.22**
	13	اقترافي الذنوب يثير خوفي من الله تعالى	**0.48**	**0.40**
	14	أشعر بأنني أعيش حياة طيبة لأنني أعمل الصالحات	**0.50**	**0.48**
	15	أحرص على أن أغض من بصري	**0.23**	**0.20**
	16	أشعر بالارتياح عند تلاوتي للقرآن الكريم	**0.52**	**0.48**
	17	أرغب بالذهاب إلى مختص نفسي لكنني أشعر بالخجل	**0.32**	**0.30**
	18	أتحمل مسؤولياتي تجاه دراستي	**0.40**	**0.31**
الارتياح مع الآخر	19	أسعى إلى إرضاء والِدَيّ	**0.55**	**0.50**
	20	تعاملي مع الآخرين وفق أوامر الله يُشعرني بالارتياح	**0.55**	**0.55**
	21	يعلو صوتي في الحوار العادي	**0.24**	**0.21**
	22	أتفهم مشاعر الآخرين المحيطين بي	**0.44**	**0.36**
	23	أتفهم وجهات نظر الآخرين	**0.44**	**0.37**
	24	أشعر بالخجل عند حديثي مع الغرباء	**0.27**	**0.23**
	25	يدفعني اعتمادي على الله لإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين	**0.44**	**0.44**
	26	**ثقتي بنفسي تجعلني لا أعتمد على الآخرين في شؤون دراستي**	**0.19**	**0.17**
	27	أوازن بين مصالحي الشخصية ومصالح الآخرين	**0.45**	**0.37**
	28	أحرص على إعطاء الآخرين حقوقهم	**0.56**	**0.53**
	29	أتجنب الكذب في تعاملي مع الآخرين	**0.49**	**0.46**
	30	أعامل الآخرين بتواضع	**0.62**	**0.53**
	31	أعفُ عند المقدرة	**0.54**	**0.45**
	32	أحرص على الوفاء بالعهود	**0.61**	**0.54**
	33	أسعى للصلح بين الآخرين	**0.60**	**0.44**
	34	أُحسن معاملة جيراني وفق شريعة الله	**0.58**	**0.52**
	35	أفرح لفرح الآخرين وأحزن لحزنهم	**0.54**	**0.41**

البعد	الرقم	مضمون فقرات الصحة النفسيّة	الارتباط المُصحح للفقرة مع: البعد	الأداة
	36	أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة	**0.52**	**0.38**
	37	أحافظ على ممتلكات الجامعة وأنصح زملائي بذلك	**0.53**	**0.46**
	38	التزم بمواعيدي مع الآخرين	**0.39**	**0.36**
مواجهة مطالب الحياة	39	أعمل بما يرضي الله تعالى	**0.55**	**0.44**
	40	أُظهر التماسك عندما أتعرض لمواقف صادمة	**0.45**	**0.38**
	41	أعتقد أن لدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة	**0.45**	**0.38**
	42	**أنظر للمشكلات التي تواجهني على أنها ابتلاء من الله تعالى**	**0.18**	**0.15**
	43	أشعر بالرضا عن وضعي المادي ليقيني بأن الله هو الرزاق	**0.51**	**0.46**
	44	يشعرني أدائي للعبادات بالقدرة على العمل والإنجاز	**0.47**	**0.43**
	45	أُفكر مليًا عندما أُقدم على إصدار قرارات مهمة	**0.42**	**0.42**
	46	**يزعجني من يعيش في هذه الحياة بشكل عشوائي**	**0.19**	**0.17**
	47	أشعر بأن الأمور المادية تؤرقني	**0.26**	**0.21**
	48	لدي إحساس بأنني أستطيع مواجهة المواقف الصعبة	**0.40**	**0.32**
	49	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني	**0.40**	**0.31**
السلامة النفسيّة	50	أشعر بقلق مفاجئ من دون سبب (عكسية)	**0.46**	**0.42**
	51	أشعر بأن بعض الأفكار السلبية لا تفارقني (عكسية)	**0.50**	**0.43**
	52	أضطر إلى إعادة التأكد من بعض الأعمال التي أقوم بها(عكسية)	**0.23**	**0.20**
	53	أسمع أصواتًا لا يسمعها الآخرون (عكسية)	**0.55**	**0.40**
	54	تنتابني نوبات من الفزع دون سبب واضح (عكسية)	**0.63**	**0.39**
	55	أشعر أن الآخرين يراقبونني أو يتحدثون عني (عكسية)	**0.58**	**0.31**
	56	أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل (عكسية)	**0.57**	**0.34**
	57	أشعر بالكآبة بسبب بعدي عن الله تعالى	**0.33**	**0.31**
	58	أشعر بعدم الثقة في معظم الناس (عكسية)	**0.39**	**0.33**
	59	أشعر بأنني أسيطر على الأفكار السلبية	**0.30**	**0.22**
	60	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	**0.26**	**0.21**
	61	أشعر باستقرار المزاج عندما أكون وحيداً	**0.25**	**0.20**
	62	ثقتي بنفسي تشعرني بعدم الخوف	**0.23**	**0.22**
	63	تراودني أفكار للتخلص من الحياة (عكسية)	**0.52**	**0.31**
	64	أشعر بالخوف من بعض الأماكن المرتفعة أو المغلقة (عكسية)	**0.38**	**0.31**
	65	أجد صعوبة في نومي (عكسية)	**0.43**	**0.37**

يلاحظ من الجدول (2): أنّ قيم معاملات ارتباط فقرات كل بعد من أبعاد مقياس الصحة النفسيّة مع بُعدها، ومع الدرجة الكلية للمقياس، كانت تزيد عن (0.20) باستثناء الفقرات (26، 42، 46) وبالتالي تم حذفها في ضوء المعيار الذي أشار إليه عودة (2011) في قبول الفقرة،

أو رفضها، مما يشير إلى جودة بناء فقرات مقياس الصحة النفسيّة، بالإضافة إلى ما تقدم، فقد تم حساب معاملات الارتباط البينية (Inter-correlation) لأبعاد المقياس، وقيم معاملات ارتباط المجالات بالمقياس ككل، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، وذلك كما في الجدول (3).

جدول (3): قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الصحة النفسيّة، مع المقياس ككل، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس

العلاقة	الارتياح مع الذات	الارتياح مع الآخر	مواجهة مطالب الحياة	السلامة النفسيّة
الارتياح مع الآخر	**0.72**			
مواجهة مطالب الحياة	**0.64**	**0.66**		
السلامة النفسيّة	**0.39**	**0.34**	**0.47**	
الكلي للأداة	**0.85**	**0.83**	**0.76**	**0.72**

يلاحظ من الجدول (3): أنّ قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الصحة النفسيّة، مع المقياس ككل، قد تراوحت بين (0.72 – 0.85)، وأن قيم معاملات الارتباط البينية، لأبعاد المقياس، قد تراوحت بين (0.34 – 0.72) مما يشير إلى اتساق الأبعاد في مقياس الصحة النفسية.

ثبات مقياس الصحة النفسيّة:

بهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد تم تقديره باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، والمكونة من (60) طالباً وطالبة، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس، وأبعاده، فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية، سابقة الذكر، بطريقة الاختبار وإعادته (Test Retest) بفاصل زمني مقداره أسبوعان، بين التطبيق الأول والثاني، حيث تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين التطبيقين: الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، والجدول (4) يوضح قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي، والإعادة، لمقياس الصحة النفسيّة، وأبعاده.

جدول (4): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي، والإعادة، لمقياس: الصحة النفسيّة، وأبعاده

الصحة النفسيّة وأبعادها	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة
الارتياح مع الذات	0.86	**0.87**
الارتياح مع الآخر	0.88	**0.83**
مواجهة مطالب الحياة	0.74	**0.93**
السلامة النفسيّة	0.82	**0.89**
الكلي للأداة	0.91	**0.79**

يلاحظ من الجدول (4): أنّ ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسيّة قد بلغت قيمته (0.91)، ولأبعاده تراوحت بين (0.74 – 0.88)، في حين أنّ ثبات الإعادة للمقياس قد بلغت قيمته (0.79)، ولأبعاده تراوحت بين (0.83–0.93) وهي معاملات ثبات مقبولة لاستخدام المقياس في الدراسة الحالية.

الصدق العاملي (Factorial Validity):

تم التوصل إلى دلالات الصدق العاملي لمقياس الصحة النفسيّة (62) فقرة عن طريق إجراء التحليل العاملي، وذلك بعد تطبيق المقياس (62) فقرة على عينة الدراسة والمكونة من (823)، حيث تم اعتبار التشبع بمقدار (0.4) فأكثر للفقرة مقبولاً، وقد أظهرت النتائج تشبع الفقرات على أربعة مجالات، هي: الارتياح مع الذات، الارتياح مع الآخرين، القدرة على مواجهة مطالب الحياة، والسلامة النفسيّة، وذلك كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5): معاملات الصدق العاملي، لفقرات مقياس الصحة النفسيّة (62) فقرة، وفقاً لأبعاده

البعد	الرقم	مضمون فقرات الصحة النفسيّة	التشبع
	1.	أنا راضٍ عن نفسي لما منحني الله من النعم	0.58
	2.	لدي إيمان كاف بقدراتي التي وهبني الله إياها	0.56
	3.	إيماني بالله يدفعني لمواجهة الشعور بالإحباط	0.41
	4.	أشعر بالسعادة كلّما تأملت صنع الخالق	0.46
الارتياح مع الذات	5.	تزداد ثقتي بنفسي كلما قمت بأداء العبادات	0.55
	6.	أستمتع بأداء الأعمال التي ترضي الله	0.64
	7.	أتقبل الواقع مهما كان لأنه مكتوب من عند الله	0.63
	8.	أضبط انفعالاتي وفق ما أراد الشرع	0.57
	9.	**أشعر بأن الحياة عبء لا يطاق**	**0.31**

البعد	الرقم	مضمون فقرات الصحة النفسيّة	التشبع
	.10	يطمئن قلبي عندما أذكر الله تعالى	0.47
	.11	أشعر برقابة الله في كل أفعالي وأقوالي	0.49
	.12	**أشعر بأن الاكتئاب يلازمني**	**0.29**
	.13	اقترافي الذنوب يثير خوفي من الله تعالى	0.63
	.14	أشعر بأنني أعيش حياة طيبة لأنني أعمل الصالحات	0.58
	.15	**أحرص على أن أغض من بصري**	**0.27**
	.16	أشعر بالارتياح عند تلاوتي للقرآن الكريم	0.61
	.17	**أرغب بالذهاب إلى مختص نفسي لكنني أشعر بالخجل**	**0.23**
	.18	أتحمل مسؤولياتي تجاه دراستي	0.49
الارتياح مع الآخر	.19	أسعى إلى إرضاء والِدَيّ	0.45
	.20	تعاملي مع الآخرين وفق أوامر الله يُشعرني بالارتياح	0.52
	.21	**يعلو صوتي في الحوار العادي**	**0.30**
	.22	أتفهم مشاعر الآخرين المحيطين بي	0.54
	.23	أتفهم وجهات نظر الآخرين	0.49
	.24	**أشعر بالخجل عند حديثي مع الغرباء**	**0.27**
	.25	يدفعني اعتمادي على الله لإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين	0.53
	.26	أوازن بين مصالحي الشخصية ومصالح الآخرين	0.46
	.27	أحرص على إعطاء الآخرين حقوقهم	0.57
	.28	أتجنب الكذب في تعاملي مع الآخرين	0.51
	.29	أعامل الآخرين بتواضع	0.42
	.30	أعفُ عند المقدرة	0.43
	.31	أحرص على الوفاء بالعهود	0.49
	.32	أسعى للصلح بين الآخرين	0.49
	.33	أُحسن معاملة جيراني وفق شريعة الله	0.63
	.34	أفرح لفرح الآخرين وأحزن لحزنهم	0.45
	.35	أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة	0.55
	.36	أحافظ على ممتلكات الجامعة وأنصح زملائي بذلك	0.58
	.37	التزم بمواعيدي مع الآخرين	0.58
مواجهة مطالب الحياة	.38	أعمل بما يرضي الله تعالى	0.63
	.39	أُظهر التماسك عندما أتعرض لمواقف صادمة	0.48
	.40	أعتقد أن لدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة	0.46
	.41	أشعر بالرضا عن وضعي المادي ليقيني بأن الله هو الرزاق	0.70
	.42	يشعرني أدائي للعبادات بالقدرة على العمل والإنجاز	0.65
	.43	أُفكر مليًا عندما أُقدم على إصدار قرارات مهمة	0.53
	.44	**أشعر بأن الأمور المادية تؤرقني**	**0.30**
	.45	لدي إحساس بأنني أستطيع مواجهة المواقف الصعبة	0.58

البعد	الرقم	مضمون فقرات الصحة النفسيّة	التشبع
	.46	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني	0.56
السلامة النفسيّة	.47	أشعر بقلق مفاجئ من دون سبب (عكسية)	0.63
	.48	أشعر بأن بعض الأفكار السلبية لا تفارقني (عكسية)	0.58
	.49	**أضطر إلى إعادة التأكد من بعض الأعمال التي أقوم بها(عكسية)**	**0.27**
	.50	أسمع أصواتًا لا يسمعها الآخرون (عكسية)	0.64
	.51	تنتابني نوبات من الفزع دون سبب واضح (عكسية)	0.45
	.52	أشعر أن الآخرين يراقبونني أو يتحدثون عني (عكسية)	0.61
	.53	أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل (عكسية)	0.57
	.54	أشعر بالكآبة بسبب بعدي عن الله تعالى	0.55
	.55	أشعر بعدم الثقة في معظم الناس (عكسية)	0.43
	.56	أشعر بأنني أسيطر على الأفكار السلبية	**0.31**
	.57	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	**0.29**
	.58	أشعر باستقرار المزاج عندما أكون وحيداً	**0.27**
	.59	ثقتي بنفسي تشعرني بعدم الخوف	**0.30**
	.60	تراودني أفكار للتخلص من الحياة (عكسية)	0.41
	.61	أشعر بالخوف من بعض الأماكن المرتفعة أو المغلقة (عكسية)	0.62
	.62	أجد صعوبة في نومي (عكسية)	0.49

يتضح من الجدول (5): أنه تم حذف الفقرات (,9, 12, 15, 17, 21, 24, 44, 49 56, 57, 58, 59)؛ لأنها لم تكن ذات تشبعات تزيد قيمتها عن (0.4)، وبهذا أصبحت الصورة النهائية لأداة الدراسة مؤلفة من (50) فقرة، موزعة على أبعاد المقياس المحدد سابقاً.

القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة النفسيّة (Discriminating Power of Items):

تم التوصل إلى دلالات صدق القوة التمييزية لفقرات الصحة النفسيّة، عن طريق حساب الكلي للمقياس، ثم ترتيب الكلي له تصاعدياً، وتقسيم عينة الدراسة ثلاث فئات، وعقد مقارنة بين الفئة الأولى: التي تمثل الفئة الدنيا، وبين الفئة الثالثة: التي تمثل الفئة العليا باستخدام اختبار(t) للعينتين المستقلتين، وذلك كما هو مبين في الجداول (6).

جدول (6): نتائج اختبار (ت)، لفقرات مقياس الصحة النفسيّة، وفقاً للفئة: (الدنيا، العليا)

البعد	الرقم	مضمون فقرات الصحة النفسيّة	الفئة: الدنيا س	الدنيا ع	العليا س	العليا ع	T	احتمالية الخطأ
الارتياح مع الذات	1	أنا راضٍ عن نفسي لما منحني الله من النعم	3.09	0.79	4.89	0.31	-16.39	0.00
	2	لدي إيمان كاف بقدراتي التي وهبني الله إياها	3.00	0.60	4.98	0.15	-21.44	0.00
	3	إيماني بالله يدفعني لمواجهة الشعور بالإحباط	2.79	0.81	4.87	0.34	-18.55	0.00
	4	أشعر بالسعادة كُلَّما تأملت صنع الخالق	3.03	1.22	4.98	0.15	-10.77	0.00
	5	تزداد ثقتي بنفسي كلما قمت بأداء العبادات	2.65	1.23	4.98	0.15	-12.78	0.00
	6	أستمتع بأداء الأعمال التي ترضي الله	2.74	1.24	4.96	0.20	-12.43	0.00
	7	أتقبل الواقع مهما كان لأنه مكتوب من عند الله	2.59	1.28	4.88	0.32	-12.79	0.00
	8	أضبط انفعالاتي وفق ما أراد الشرع	2.50	1.11	4.80	0.40	-13.02	0.00
	9	يطمئن قلبي عندما أذكر الله تعالى	2.74	0.93	4.94	0.25	-16.53	0.00
	10	أشعر برقابة الله في كل أفعالي وأقوالي	2.97	1.03	5.00	0.00	-13.40	0.00
	11	اقترافي الذنوب يثير خوفي من الله تعالى	2.59	0.96	4.87	0.34	-14.96	0.00
	12	أشعر بأنني أعيش حياة طيبة لأنني أعمل الصالحات	2.59	1.13	4.98	0.15	-14.20	0.00
	13	أشعر بالارتياح عند تلاوتي للقرآن الكريم	2.65	1.04	4.89	0.36	-15.36	0.00
	14	أتحمل مسؤولياتي تجاه دراستي	2.59	0.96	4.87	0.34	-14.96	0.00
الارتياح مع الآخر	15	أسعى إلى إرضاء والِدَيّ	2.84	1.05	4.98	0.15	-13.76	0.00
	16	تعاملي مع الآخرين وفق أوامر الله يُشعرني بالارتياح	2.82	0.80	4.82	0.41	-18.73	0.00
	17	أتفهم مشاعر الآخرين المحيطين بي	3.11	1.01	4.89	0.31	-11.52	0.00
	18	أتفهم وجهات نظر الآخرين	2.84	0.95	4.83	0.43	-12.86	0.00
	19	يدفعني اعتمادي على الله لإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين	2.97	1.03	4.94	0.25	-12.68	0.00
	20	أوازن بين مصالحي الشخصية ومصالح الآخرين	2.66	0.85	4.85	0.42	-15.59	0.00
	21	أحرص على إعطاء الآخرين حقوقهم	2.71	1.06	4.96	0.20	-14.19	0.00
	22	أتجنب الكذب في تعاملي مع الآخرين	2.58	0.86	4.91	0.28	-17.54	0.00
	23	أعامل الآخرين بتواضع	2.68	0.96	4.98	0.15	-16.15	0.00
	24	أعفُ عند المقدرة	2.47	0.83	4.90	0.30	-20.90	0.00
	25	أحرص على الوفاء بالعهود	2.71	0.87	4.88	0.33	-18.13	0.00
	26	أسعى للصلح بين الآخرين	2.68	1.07	4.96	0.20	-14.29	0.00
	27	أُحسن معاملة جيراني وفق شريعة الله	2.79	1.14	4.98	0.15	-13.02	0.00
	28	أفرح لفرح الآخرين وأحزن لحزنهم	3.11	0.76	4.98	0.15	-16.47	0.00
	29	أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة	2.71	0.65	4.98	0.15	-23.11	0.00
	30	أحافظ على ممتلكات الجامعة وأنصح زملائي بذلك	2.79	0.96	4.89	0.31	-14.11	0.00
	31	التزم بمواعيدي مع الآخرين	2.66	1.10	4.89	0.37	-13.07	0.00
مواجهة مطالب الحياة	32	أعمل بما يرضي الله تعالى	2.41	1.01	4.98	0.14	-18.15	0.00
	33	أُظهر التماسك عندما أتعرض لمواقف صادمة	2.00	1.02	4.88	0.32	-19.03	0.00
	34	أعتقد أن لدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة	2.44	1.19	4.88	0.32	-14.06	0.00
	35	أشعر بالرضا عن وضعي المادي ليقيني بأن الله	2.47	0.88	4.90	0.30	-18.39	0.00

البعد	الرقم	مضمون فقرات الصحة النفسيّة	الفئة: الدنيا س	الدنيا ع	العليا س	العليا ع	T	احتمالية الخطأ
		س	ع	س	ع			
		هو الرزاق						
	36	يشعرني أدائي للعبادات بالقدرة على العمل والإنجاز	2.59	1.10	4.96	0.19	-15.16	0.00
	37	أُفكر مليًا عندما أُقدم على إصدار قرارات مهمة	2.56	1.11	4.90	0.30	-14.49	0.00
	38	لدي إحساس بأنني أستطيع مواجهة المواقف الصعبة	2.75	1.08	4.98	0.14	-14.78	0.00
	39	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني	2.59	0.91	4.94	0.24	-17.72	0.00
السلامة النفسيّة	40	أشعر بقلق مفاجئ من دون سبب (عكسية)	1.16	0.48	4.29	0.90	-19.82	0.00
	41	أشعر بأن بعض الأفكار السلبية لا تفارقني (عكسية)	1.30	0.51	4.21	0.87	-18.50	0.00
	42	أسمع أصواتًا لا يسمعها الآخرون (عكسية)	1.51	1.01	4.89	0.39	-19.43	0.00
	43	تنتابني نوبات من الفزع دون سبب واضح (عكسية)	1.21	0.47	4.89	0.39	-38.38	0.00
	44	أشعر أن الآخرين يراقبونني أو يتحدثون عني (عكسية)	1.28	0.50	4.87	0.34	-37.01	0.00
	45	أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل (عكسية)	1.53	1.01	4.87	0.34	-19.40	0.00
	46	أشعر بالكآبة بسبب بعدي عن الله تعالى	1.40	0.58	4.47	0.98	-17.42	0.00
	47	أشعر بعدم الثقة في معظم الناس (عكسية)	1.30	0.56	4.34	0.78	-20.33	0.00
	48	تراودني أفكار للتخلص من الحياة (عكسية)	1.51	0.74	4.87	0.41	-24.85	0.00
	49	أشعر بالخوف من بعض الأماكن المرتفعة أو المغلقة (عكسية)	1.44	0.91	4.11	1.09	-12.02	0.00
	50	في الغالب أجد صعوبة في نومي (عكسية)	1.40	0.73	4.29	0.98	-15.16	0.00

س:الوسط الحسابي   ع: الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (6): وجود فرق جوهري عند مستوى الدلالة (a=0.05) بين الوسطين الحسابيين، الخاصين، بكافة فقرات مقياس الصحة النفسيّة (50) فقرة، يعزى لصالح الفئة العليا، مما يشير إلى القوة التمييزية الخاصة بفقرات مقياس الصحة النفسيّة.

الصدق التمييزي:

تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وفقاً: للجنس، ومستوى دخل الأسرة، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي، وذلك كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وفقاً: للجنس، مستوى الدخل، مستوى التحصيل الدراسي

المتغير	مستويات المتغير	الإحصائي	أبعاد الصحة النفسيّة				الكلي
			الارتياح مع الذات	الارتياح مع الآخر	مواجهة مطالب الحياة	نفسية السلامة النفسيّة	
الجنس	ذكر	س	4.02	3.90	3.80	2.90	3.70
		ع	0.65	0.62	0.67	0.78	0.49
	أنثى	س	4.22	4.10	3.95	3.04	3.88
		ع	0.55	0.53	0.58	0.82	0.43
مستوى دخل الأسرة	مرتفع	س	4.08	3.99	4.02	2.93	3.79
		ع	0.64	0.59	0.65	0.83	0.48
	متوسط	س	4.19	4.05	3.91	3.02	3.84
		ع	0.58	0.56	0.60	0.81	0.44
	منخفض	س	3.95	3.89	3.74	2.81	3.64
		ع	0.66	0.64	0.69	0.80	0.51
مستوى التحصيل الدراسي الحالي	مقبول	س	3.98	3.92	3.81	2.79	3.67
		ع	0.64	0.59	0.67	0.69	0.47
	جيد	س	4.13	4.00	3.88	2.90	3.78
		ع	0.59	0.58	0.61	0.81	0.45
	جيد جدًا	س	4.15	4.03	3.87	3.12	3.84
		ع	0.61	0.58	0.62	0.78	0.47
	ممتاز	س	4.32	4.19	4.05	3.07	3.96
		ع	0.50	0.50	0.60	0.92	0.42

س: الوسط الحسابي ع: الانحراف المعياري

يلاحظ من الجدول (7): وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة، ناتجة عن اختلاف مستويات: الجنس، ومستوى دخل الأسرة، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي، وبهدف التَحقُّق من جوهرية الفروق الظاهرية بين الأوساط الحسابية، فقد تم إجراء تحليل التباين الثلاثي دونما تفاعل، وذلك كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (8): نتائج تحليل التباين الثلاثي، دونما تفاعل، لاستجابات افراد عينة الدراسة، وفقاً: للجنس، ومستوى الدخل، ومستوى التحصيل الحالي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ
الجنس	4.02	1	4.02	**20.18**	0.00
مستوى دخل الأسرة	2.69	2	1.34	**6.75**	0.00
مستوى التحصيل الدراسي الحالي	3.60	3	1.20	**6.04**	0.00
الخطأ	162.47	816	0.20		
الكلي	175.39	822			

يتبين من الجدول (8): وجود فروق دالة إحصائياً، عند مستوى الدلالة (a=0.05)، بين الوسطين الحسابيين، لاستجابات أفراد عينة الدراسة، تعزى: للجنس، ومستوى الدخل، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي.

وبهدف التَحَقُّق من جوهرية الفروق الظاهرية، بين الأوساط الحسابية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فقد تم حساب معاملات بيرسون لعلاقة أبعاد مقياس الصحة النفسيّة، بين بعضها البعض، متبوعة بإجراء اختبار (Bartlett) للكروية، وفقاً: للجنس، ومستوى الدخل، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي، لتحديد أنسب تحليل تباين صير إلى استخدامه (تحليل تباين ثلاثي متعدد، دونما تفاعل)، وذلك كما هو مبين في الجدول (9).

جدول (9): نتائج اختبار (Bartlett) للكروية، لعلاقة أبعاد مقياس: الصحة النفسيّة، وفقاً: للجنس، ومستوى الدخل، ومستوى التحصيل الدراسي

العلاقة وفق المتغيرات	الارتياح مع الذات	الارتياح مع الآخر	مواجهة مطالب الحياة
الارتياح مع الآخر	**0.71**		
مواجهة مطالب الحياة	**0.63**	**0.65**	
السلامة النفسيّة	**0.37**	**0.33**	**0.45**
اختبار Bartlett للكروية	**χ^2 التقريبية**	**درجة الحرية**	**احتمالية الخطأ**
	1268.09	9	0.00

يتبين من الجدول (9): وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05)، بين أبعاد مقياس الصحة النفسيّة، تُعزى: للجنس، ومستوى الدخل، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي، مما استوجب استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد، دونما تفاعل، لأبعاد مقياس الصحة النفسيّة مجتمعة، وفقاً: للجنس، ومستوى الدخل، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي، وذلك كما هو مبين في الجدول (10).

جدول (10): نتائج تحليل التباين الثلاثي المتعدد، دونما تفاعل، لأبعاد مقياس الصحة النفسيّة مجتمعة، وفقاً: للجنس، ومستوى الدخل، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي

الأثر	الاختبار المتعدد		ف	درجة الحرية لـ:		احتمالية
	النوع	القيمة	الكلية	الفرضية	الخطأ	الخطأ
الجنس	Hotelling's Trace	0.03	**5.44**	4	813	0.00
مستوى دخل الأسرة	Wilks' Lambda	0.97	**3.64**	8	1626	0.00
مستوى التحصيل الدراسي الحالي	Wilks' Lambda	0.96	**2.80**	12	2151.29	0.00

يتبين من الجدول (10): وجود أثر دال إحصائياً لكلٍّ من: الجنس، ومستوى الدخل، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي، عند مستوى الدلالة (a=0.05)، على أبعاد مقياس: الصحة النفسيّة مجتمعة، وهذا يدل على: الصدق التمييزي لمقياس الصحة النفسيّة، وأبعاده.

تصحيح مقياس الصحة النفسيّة

تكون مقياس الصحة النفسيّة بصورته النهائية، من (50) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، يستجيب المفحوص عليها، وفق تدريج خماسي، يشتمل على البدائل الآتية: (تنطبق بدرجة كبيرة جداً)، وتعطى عند تصحيح المقياس: (5) درجات، و(تنطبق بدرجة كبيرة)، وتعطى عند تصحيح المقياس: (4) درجات، و(تنطبق بدرجة متوسطة)، وتعطى عند تصحيح المقياس: (3) درجات، و(تنطبق بدرجة قليلة)، وتعطى عند تصحيح المقياس: درجتان، و(تنطبق بدرجة قليلة جداً)، وتعطى عند تصحيح المقياس: درجة واحدة، وهذه الدرجات تنطبق على جميع فقرات المقياس ذات الاتجاه الموجب، في حين يعكس التدريج في الفقرات ذات الاتجاه

السالب، وهي الفقرات: (50, 49, 48, 47, 45, 44, 43, 42, 41, 40)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين: (50- 250)، بحيث كلما ارتفعت الدرجة، كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى الصحة النفسيّة لدى الطلبة، وقد صنف الباحث استجابات أفراد الدراسة، إلى ثلاث فئات، على النحو الآتي: مستوى منخفض من الصحة النفسيّة، وتعطى للدرجة: (2.49) فأقل، ومستوى متوسط من الصحة النفسيّة، وتعطى للحاصلين على درجة تتراوح بين: (3.49- 2.50)، ومستوى مرتفع من الصحة النفسيّة، وتعطى للحاصلين على درجة: (3.50) فأكثر.

ثانياً: مقياس أحوال النفس الإنسانية

بهدف الكشف عن أحوال النفس الإنسانية من وجهة نظر تربوية إسلامية، قام الباحث بإعداد مقياس خاص بهذه الدراسة مستنداً إلى مجموعة من النصوص الشرعية ذات الصلة، حيث تكون المقياس في صورته الأولية قبل التحكيم من (39) (الملحق أ) فقرة موزعة على الأبعاد الآتية: بعد النفس الأمّارة بالسوء، وله (13) فقرة، وبعد النفس المطمئنة، وله (15) فقرة، وبعد النفس المتنطّعة، وله (11) فقرة.

دلالات صدق وثبات مقياس أحوال النفس الإنسانية

صدق المحتوى "الظاهري" (Content Validity):

تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولية (43) فقرة (الملحق أ) على (23) محكماً (الملحق ب)، من ذوي الخبرة والاختصاص، وفي ضوء اقتراحات المحكمين وآرائهم، تم إجراء التعديلات المقترحة، ليصبح عدد فقرات المقياس (39) فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات، هي: مجال النفس الأمّارة بالسوء، ويشمل الفقرات من (1-13)، ومجال النفس المطمئنة، ويشمل الفقرات من (14-28)، ومجال النفس المتنطّعة، ويشمل الفقرات من (29-39) (الملحق ج).

مؤشرات صدق البناء

تم تطبيق مقياس الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة اليرموك، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة؛ وذلك لحساب معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس أحوال النفس الإنسانية من جهة، وبين الدرجة للمجالات التي تتبع له من جهة أخرى، وذلك كما في الجدول (11).

جدول (11): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس أحوال النفس الإنسانية من جهة، وبين الدرجة للمجالات التي تتبع له من جهة أخرى

البعد	الرقم	مضمون فقرات أحوال النفس وفقاً لأبعادها	ارتباط الفقرة المصحح مع البعد
النفس الأمّارة بالسوء	1	تشغلني الحياة عن والدي	**0.39**
	2	**أسعى لفهم النوع الآخر**	**0.19**
	3	تشغلني مغريات الحياة	**0.50**
	4	أستمتع عند سماعي للأغاني المثيرة للعاطفة	**0.45**
	5	أستمتع بقراءة القصص المثيرة للعواطف	**0.38**
	6	أستمتع بمشاهدة الأفلام الرومنسية	**0.46**
	7	أهتم بإشباع رغباتي مهما كانت الظروف	**0.50**
	8	**أسعى لتحقيق اهدافي مهما كانت الوسيلة**	**0.18**
	9	لا يقلقني وجودي في الأماكن المشبوهة	**0.37**
	10	أعتبر مصلحتي فوق كل اعتبار	**0.32**
	11	أشعر بالارتياح عندما يقع الآخرون بالمشكلات	**0.49**
	12	شعاري في الحياة الغاية تبرر الوسيلة	**0.41**
	13	لدي رغبة للقيام ببعض الأعمال غير المقبولة دينيًا	**0.50**
النفس المطمئنة	14	**لدي القدرة على الموازنة بين عقلي وعاطفتي**	**0.16**
	15	أتفهم وجهات نظر الآخرين	**0.51**
	16	أحرص على أداء واجباتي	**0.55**
	17	أشعر بالسعادة عندما يكون الآخرون راضين عني	**0.55**
	18	أضبط سلوكي وفق تعاليم الدين	**0.53**
	19	أرى أن هناك حلولًا ممكنة للصراعات التي أواجهها	**0.48**
	20	يمكنني تأجيل إشباع حاجاتي بما يتناسب مع ظروف الواقع	**0.44**
	21	أميل إلى الوسطية في جميع أمور حياتي	**0.45**
	22	لدي الوعي بكافة نشاطاتي	**0.55**
	23	أستخدم طرقًا متنوعة لضبط سلوكي	**0.57**

البعد	الرقم	مضمون فقرات أحوال النفس وفقاً لأبعادها	ارتباط الفقرة المصحح مع البعد
	24	أهتم بصورتي الاجتماعية أمام الآخرين	**0.52**
	25	أشعر بقدرتي على أداء نشاطاتي	**0.51**
	26	**أضبط نفسي عند الغضب**	**0.18**
	27	أنا مسؤول مسؤولية كاملة عن سلوكي	**0.50**
	28	السلوك السوي هو الذي يتفق مع القيم السائدة	**0.35**
النفس المتنطّعة	29	يسيطر علي الشعور بالسعادة عند مساعدتي الآخرين.	**0.39**
	30	تسيطر على تفكيري الرغبة لعمل الخير	**0.62**
	31	المذنبون يستحقون أشد العقاب	**0.60**
	32	أُقَدِّس الصالحين	**0.65**
	33	أرى أن الأحكام الشرعية تنحصر في الواجب والحرام	**0.66**
	34	أشعر بالذنب إذا قصرت في أداء النوافل	**0.68**
	35	أبغض الأشخاص الذين يقصرون في أداء النوافل	**0.70**
	36	أمتنع عن الأخذ بالرخص الشرعية	**0.70**
	37	أشعر بذنب عظيم عند ارتكابي خطأً صغيراً	**0.58**
	38	أرفض ملذات الدنيا مهما كانت بسيطة	**0.70**
	39	أُحرّم على نفسي الكثير من الأشياء ولو كان الدليل غير كاف	**0.65**

يُلحظ من الجدول (11): أن قيم معاملات ارتباط فقرات مجال النفس الأمّارة بالسوء قد تراوحت بين (0.18 – 0.50) مع مجالها، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات مجال النفس المطمئنة قد تراوحت بين (0.16 – 0.57) مع مجالها، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات مجال النفس المتنطّعة قد تراوحت بين: (0.39 – 0.70) مع مجالها، وبذلك فقد قبلت جميع الفقرات التي بلغ معامل ارتباطها مع الدرجة للبعد فوق (0.20) وهو المعيار المتبع في قبول الفقرة أو رفضها، وقد تم حذف الفقرات (26 ,14 ,8 ,2) وبهذا أصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (35) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات (الملحق ج).

وللتأكيد على استقلالية أحوال النفس عن بعضها البعض، فقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون البينية لأحوال النفس الإنسانية، وذلك كما هو مبين في الجدول (12).

جدول (12): قيم معاملات ارتباط بيرسون البينية لأحوال النفس الإنسانية

العلاقة	الإحصائي	الأمّارة بالسوء	المطمئنة
المطمئنة	معامل الارتباط	**0.15**	
	الدلالة الإحصائية	0.00	
المتنطّعة	معامل الارتباط	**0.17**	**0.25**
	الدلالة الإحصائية	0.00	0.00

يتضح من الجدول (12): أن كافة معاملات ارتباط بيرسون البينية لأحوال النفس الإنسانية، قد كانت أدنى من (0.30)، مما يعني أنها علاقات ضعيفة جداً، أو صفرية، وفقاً لمعيار: (Hinkle, Wiersma, Jurs; 1988)؛ الأمر الذي يترتب عليه استقلالية أحوال النفس، عن بعضها البعض.

ثبات مقياس أحوال النفس الإنسانية

بهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي، لمقياس أحوال النفس الإنسانية ومجالاته، فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، والبالغ عدد أفرادها (60) طالباً وطالبة، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس، ومجالاته، فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية، السابقة الذكر، بطريقة الاختبار، وإعادته (Test–Retest)، بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين: الأول والثاني، حيث تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بين التطبيقين: الأول والثاني، على العينة الاستطلاعية، وذلك كما في الجدول (13).

جدول (13): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي، وثبات الإعادة، لمقياس: أحوال النفس الإنسانية

أحوال النفس	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	عدد الفقرات
النفس الأمّارة بالسوء	0.78	**0.84**	11
النفس المطمئنة	0.85	**0.81**	13
النفس المتنطّعة	0.90	**0.87**	11

يُلحظ من الجدول (13): أن ثبات الاتساق الداخلي لأحوال النفس، قد بلغت قيمتها: (0.78)، (0.85)، (0.90)، على الترتيب، في حين أن ثبات الإعادة لأحوال النفس، قد بلغت قيمتها: (0.84)، (0.81)، (0.87).

تصحيح مقياس أحوال النفس الإنسانية

تكون مقياس أحوال النفس الإنسانية بصورته النهائية من (35) فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات، يستجيب المفحوص عليها وفق تدريج خماسي يشتمل على البدائل الآتية: (دائماً)، وتعطى عند تصحيح المقياس: (5) درجات، و(غالباً)، وتعطى عند تصحيح المقياس: (4) درجات، و(أحياناً)، وتعطى عند تصحيح المقياس: (3) درجات، و(نادراً)، وتعطى عند تصحيح المقياس: درجتان، و(أبداً)، وتعطى عند تصحيح المقياس: درجة واحدة، وهذه الدرجات تنطبق على جميع فقرات المقياس؛ كونها ذات اتجاه موجب.

وقد صنف الباحث استجابات أفراد الدراسة إلى ثلاث فئات، لكل حالة من أحوال النفس الثلاث، على النحو الآتي: مستوى متدني للحالة، وتعطى للدرجة: (2.49) فأقل، ومستوى متوسط من الحالة، وتعطى للحاصلين على درجة تتراوح بين: (2.50 – 3.49)، ومستوى مرتفع من الحالة، وتعطى للحاصلين على درجة: (3.50) فأكثر، حيث كلما ارتفعت الدرجة على إحدى أحوال النفس الثلاث، كان ذلك مؤشرًا على أن هذه الحالة هي السائدة بين الحالات الأخرى.

ثالثاً: مقياس المراقبة الذاتية

بهدف الكشف عن مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك، قام الباحث بإعداد مقياس خاص بهذه الدراسة، مستنداً إلى مجموعة من النصوص الشرعية، والاستفادة من المقاييس والدراسات ذات الصلة، كما هو موضح في الفصل الأول والثاني، حيث تكون المقياس في صورته الأولية قبل التحكيم من (19) فقرة تقيس درجة كلية المراقبة الذاتية (ملحق، أ).

دلالات الصدق والثبات لمقياس المراقبة الذاتية

صدق المحتوى "الظاهري" (Content Validity):

تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولية (14) فقرة (الملحق أ) على (23) محكماً (الملحق ب)، من ذوي الخبرة والاختصاص، وفي ضوء اقتراحات المحكمين وآرائهم، تم

إجراء التعديلات المقترحة، حيث بقي عدد فقرات المقياس كما هو (14) فقرة، إلا أنّه تم إعادة صياغة بعض الفقرات، كما هو موضّح في (الملحق ج).

مؤشرات صدق البناء

تم تطبيق مقياس المراقبة الذاتية على عينة استطلاعية، مكونة من (60) طالباً وطالبةً، من طلبة جامعة اليرموك، من خارج عينة الدراسة المستهدفة؛ وذلك لحساب معاملات ارتباط بيرسون، بين فقرات مقياس المراقبة الذاتية من جهة، وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، وذلك كما في الجدول (14).

جدول (14): قيم معاملات الارتباط، بين فقرات مقياس المراقبة الذاتية من جهة، وبين الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	مضمون فقرات المراقبة الذاتية	ارتباط الفقرة المُصحح مع الأداة
1	أتأكد أن قيامي بالعبادات تتم كما يجب	0.46
2	أحتفظ بسجل أدائي حتى أتمكن من مراقبة التقدم الذي أحرزه أثناء تحقيق أهدافي	0.53
3	أحاسب نفسي على الأعمال التي أقوم بها	0.58
4	أراقب حديثي مع الآخرين	0.55
5	لدي الوعي بسلوكيّاتي التي أقوم بها	0.58
6	أُقارن بين الطرائق التي أتبعها والطرائق الأخرى لأرى أيها أكثر فاعلية	0.56
7	أمتلك أكثر من طريقة لأداء أعمالي في حال وجدت أن الطريقة التي استخدمها ليست فعالة	0.65
8	أتفقد إنجازي للأعمال لكي أتأكد إن كانت الطرائق التي أتبعها تحقق النتيجة المرغوبة	0.63
9	أرى أنّ شخصيتي تتطور يومًا بعد يوم	0.54
10	أشعر بأنني أُحقق أهدافي التي وضعتها لنفسي	0.51
11	أُتابع ما يُطرح في المحاضرات بعناية	0.50
12	أُنظم أفكاري وفقاً لأهدافي	0.59
13	أُراعي مشاعر الآخرين في تعاملي	0.52
14	أضبط انفعالاتي عند التعامل مع الآخرين	0.45

يُلحظ من القيم السابقة، الخاصة بمؤشرات صدق البناء، أنَّ جميع الفقرات بلغ معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس، فوق (0.20) وبذلك فقد قبلت جميع الفقرات.

ثبات مقياس المراقبة الذاتية

بهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس المراقبة الذاتية، فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، والبالغ عدد أفرادها (60) طالباً وطالبة، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس، فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية، السابقة الذكر، بطريقة الاختبار وإعادته (Test-Retest)، بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، على العينة الاستطلاعية، وقد أشارت نتائج التحليل أنّ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل، قد بلغت قيمته (0.88)، في حين أن ثبات الإعادة للمقياس ككل، قد بلغت قيمته (0.85)

تصحيح مقياس المراقبة الذاتية

تكون مقياس المراقبة الذاتية بصورته النهائية من (14) فقرة، يستجيب المفحوص عليها وفق تدريج خماسي، يشتمل على البدائل الآتية: (دائماً) وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، و(غالباً) وتعطى عند تصحيح المقياس (4) درجات، و(أحياناً) وتعطى عند تصحيح المقياس (3) درجات و(نادراً)، وتعطى عند تصحيح المقياس درجتان، و(أبداً) وتعطى عند تصحيح المقياس درجة واحدة، وهذه الدرجات تنطبق على جميع فقرات المقياس؛ كونها ذات اتجاه موجب، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (14 - 70)، بحيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى المراقبة الذاتية لدى الطلبة، وقد صنف الباحث استجابات أفراد الدراسة إلى ثلاث فئات على النحو الآتي: مستوى منخفض من المراقبة الذاتية، وتعطى للدرجة: (2.49) فأقل، ومستوى متوسط من المراقبة الذاتية، وتعطى للحاصلين على درجة تتراوح بين: (2.50 – 3.49)، ومستوى مرتفع من المراقبة الذاتية، وتعطى للحاصلين على درجة: (3.50) فأكثر.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم اتباع الخطوات، والإجراءات الآتية:

- إعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية، بعد التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها، من خلال عرضهما على مجموعة من المحكمين المختصين، بالإضافة إلى تطبيقها على عينة استطلاعية، من خارج عينة الدراسة، واستخراج قيم معاملات الصدق والثبات.
- تحديد مجتمع الدراسة الكلي، والمتمثل بجميع طلبة جامعة اليرموك، والناطقين بالعربية من مرحلة البكالوريوس، المنتظمين في الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني، من العام الدراسي (2016–2017)، كما تم اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة العنقودية العشوائية من مجتمع الدراسة الكلي.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة، موجه من عمادة كلية الشريعة، في جامعة اليرموك، إلى عمداء الكليات العلمية، والإنسانية، في نفس الجامعة، لتسهيل مهمة الباحث في توزيع أداة الدراسة، على أفراد العينة (الملحق د).
- توزيع أدوات الدراسة على أفراد العينة، وتم توضيح المعلومات المتعلقة بطريقة الاستجابة على الفقرات، والتأكيد على أفراد عينة الدراسة الدقة في الإجابة، كما تم إعلامهم أن المعلومات التي سيتم الحصول عليها، سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي.
- تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة جامعة اليرموك، حيث قام الباحث بتوزيع الاستبانات على (880) طالباً وطالبة، إلا أنه وبسبب عدم مطابقة استجابات (57) طالباً وطالبةً للشروط الواجب توافرها في الاستبانات التي تعتمد لأغراض التحليل، فقد أصبح حجم العينة النهائي (823) طالباً وطالبةً.

- جمع أداة الدراسة بعد الإجابة على فقراتها، وبعد التأكد من المعلومات، والإجابة على جميع الفقرات.
- إدخال البيانات لذاكرة الحاسوب، ومن ثم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وفقاً لبرنامج (SPSS)؛ للإجابة على أسئلة الدراسة، واستخلاص النتائج.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة (المُتَنَبِئة)، وهي:

مستوى دخل الأسرة، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للأب، المستوى الدراسي، مستوى التحصيل الدراسي الحالي، النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المراقبة الذاتية.

المتغير التابع، (المُتَنَبَأ به) وهو:

الصحة النفسيّة وأبعادها، من وجهة نظر تربوية اسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك.

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- للإجابة عن سؤال الدراسة الأول والثاني والثالث، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمستوى الصحة النفسيّة، وأحوال النفس، والمراقبة الذاتية، لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب المجالات (الأبعاد)، ثم الفقرات في ضوء الأبعاد التي تتبع لها تنازلياً، وفقاً لمتوسطاتها الحسابية.
- للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية الخاصة بكلّ من: المتغير المُتَنَبَأ به (المحك)، وهو: الصحة النفسيّة، وأبعاده، وكذلك

المتغيرات المُتَنَبِئة (الشارحة)، وهي: مستوى دخل الأسرة مرتفع، مستوى دخل الأسرة منخفض، مكان الإقامة قرية، المستوى التعليمي للأب ثانوي فأقل، المستوى التعليمي للأب دبلوم، المستوى الدراسي أولى، المستوى الدراسي ثانية، المستوى الدراسي ثالثة، مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول، النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المراقبة الذاتية، كما تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطية البينية للمتغيرات المُتَنَبِئة، والمتغير المتنبأ به، وبهدف الكشف عن القدرة التنبؤية الخاصة بمجموعة المتغيرات المُتَنَبِئة للمتغير المتنبأ به، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد، باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المُتَنَبِئة، إلى المعادلة الانحدارية، بطريقة الإدخال (Enter)، وأخيراً، تم حساب أوزان الانحدار اللامعيارية، وأوزان الانحدار المعيارية، وقيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المُتَنَبِئة (الشارحة) بالمتغير المتنبأ به (المحك)، وهو: الصحة النفسيّة، وفقاً لطريقة إدخال المتغيرات المُتَنَبِئة إلى النماذج التنبؤية (الإدخال).

الفصل الرابع

عرض النتائج

هدفت الدراسة إلى الكشف عن كل من مستوى الصحة النفسيّة، ومستوى مراقبة الذات، ومعرفة أي منْ أحوال النفس هي السائدة لدى طلبة جامعة اليرموك، بالإضافة إلى الكشف عـــن القدرة التنبؤية لأحوال النفس، والمراقبة الذاتية في الصحة النفسيّة، وذلك عن طريق الإجابة عن أسئلة الدراسة الآتية:

أولاً: نتائج السؤال الأول، والذي ينصّ على: **ما مستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية لدى طلبة جامعة اليرمــوك؟** فقد تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعياريـــة لمستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية، وأبعادها لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب الأبعاد تنازلياً، وذلك كما في الجدول (15).

جدول (15): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر إسلامية وأبعادها لدى طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الصحة النفسيّة وأبعادها	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	الارتياح مع الذات	4.14	0.60	مرتفع
2	2	الارتياح مع الآخر	4.02	0.57	مرتفع
3	3	مواجهة مطالب الحياة	3.89	0.62	مرتفع
4	4	السلامة النفسيّة	2.98	0.81	متوسط
		الكلي للمقياس	3.81	0.46	مرتفع

يلاحظ من الجدول (15): أنّ مستوى الصحة النفسيّة، من وجهة نظر تربوية إسلامية، وأبعادها لدى طلبة جامعة اليرموك، قد تراوح بين المتوسط والمرتفع، وفقاً للمعيار المذكور في الفصل الثالث، حيث جاءت أبعاد مقياس الصحة النفسيّة لدى طلبة جامعة اليرموك، وفقاً للترتيب الآتي: الارتياح مع الذات في المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع، تلاه بعد الارتياح مع الآخــر،

وبمستوى مرتفع، ومن ثم بعد القدرة على مواجهة مطالب الحياة، وبمستوى مرتفع، وأخيراً، بعد السلامة النفسيّة، وبمستوى متوسط، في حين كان مستوى الصحة النفسيّة، من وجهة نظر تربوية إسلامية ككل لدى طلبة جامعة اليرموك مرتفعاً.

إضافة إلى ما تقدم، فقد تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقــرات بعد الارتياح مع الذات، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً، وذلك كما هو مبــين فــي الجــدول (16).

جدول (16): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الارتياح مع الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	مضمون فقرات الارتياح مع الذات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	أنا راضٍ عن نفسي لما منحني الله من النعم	4.46	0.80	مرتفع
2	4	أشعر بالسعادة كُلَّما تأملت صنع الخالق	4.45	0.87	مرتفع
3	5	تزداد ثقتي بنفسي كلما قمت بأداء العبادات	4.43	0.98	مرتفع
4	6	أستمتع بأداء الأعمال التي ترضي الله	4.39	0.99	مرتفع
5	10	يطمئن قلبي عندما أذكر الله تعالى	4.36	0.98	مرتفع
6	16	أشعر بالارتياح عند تلاوتي للقرآن الكريم	4.26	1.06	مرتفع
7	2	لدي إيمان كاف بقدراتي التي وهبني الله إياها	4.23	0.87	مرتفع
8	13	اقترافي الذنوب يثير خوفي من الله تعالى	4.14	1.00	مرتفع
9	7	أتقبل الواقع مهما كان لأنه مكتوب من عند الله	4.08	1.03	مرتفع
10	11	أشعر برقابة الله في كل أفعالي وأقوالي	4.04	1.05	مرتفع
11	3	إيماني بالله يدفعني لمواجهة الشعور بالإحباط	3.96	1.23	مرتفع
12	14	أشعر بأنني أعيش حياة طيبة لأنني أعمل الصالحات	3.89	1.00	مرتفع
13	18	أتحمل مسؤولياتي تجاه دراستي	3.74	1.16	مرتفع
14	8	أضبط انفعالاتي وفق ما أراد الشرع	3.55	1.06	مرتفع

يلاحظ من الجدول (16): أنّ فقرات بعد الارتياح مع الذات، قد صنفت ضمن مســتوى (مرتفع) لجميع الفقرات، حيث جاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على: (أنا راضٍ عن نفسي لما منحني الله من النعم) في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي مقداره (4.46)، وجاءت الفقرة رقم

(8) والتي تنص على: (أضبط انفعالاتي وفق ما أراد الشرع) في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي مقداره (3.55).

كما تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات بعد الارتياح مع الاخرين لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً، وذلك كما هو موضح في الجدول (17).

جدول (17): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الارتياح مع الآخرين لدى طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	مضمون فقرات الارتياح مع الآخر	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	19	أسعى إلى إرضاء والِدَيّ	4.25	0.99	مرتفع
2	32	أحرص على الوفاء بالعهود	4.21	0.95	مرتفع
3	35	أفرح لفرح الآخرين وأحزن لحزنهم	4.18	0.83	مرتفع
4	20	تعاملي مع الآخرين وفق أوامر الله يُشعرني بالارتياح	4.12	1.00	مرتفع
5	30	أعامل الآخرين بتواضع	4.12	0.97	مرتفع
6	34	أُحسن معاملة جيراني وفق شريعة الله	4.10	0.98	مرتفع
7	37	أحافظ على ممتلكات الجامعة وأنصح زملائي بذلك	4.08	0.94	مرتفع
8	33	أسعى للصلح بين الآخرين	4.04	0.97	مرتفع
9	28	أحرص على إعطاء الآخرين حقوقهم	4.02	0.97	مرتفع
10	38	التزم بمواعيدي مع الآخرين	4.02	1.02	مرتفع
11	25	يدفعني اعتمادي على الله لإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين	3.99	0.99	مرتفع
12	31	أعفُ عند المقدرة	3.95	1.07	مرتفع
13	36	أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة	3.95	0.89	مرتفع
14	29	أتجنب الكذب في تعاملي مع الآخرين	3.91	1.03	مرتفع
15	22	أتفهم مشاعر الآخرين المحيطين بي	3.87	1.03	مرتفع
16	23	أتفهم وجهات نظر الآخرين	3.84	1.00	مرتفع
17	27	أوازن بين مصالحي الشخصية ومصالح الآخرين	3.75	1.01	مرتفع

يلاحظ من الجدول (17): أنّ فقرات بعد: الارتياح مع الاخرين، قد صنفت ضمن مستوى (مرتفع) لجميع الفقرات، فقد جاءت الفقرة رقم (19) والتي تنص على: (أسعى إلى إرضاء والِدَيّ) في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي مقداره (4.25)، وجاءت الفقرة رقم (27)

والتي تنص على: (أوازن بين مصالحي الشخصية ومصالح الآخرين) في المرتبـــة الأخيـــرة، وبمتوسط حسابي مقداره (3.75).

كما تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات بعـــد القـــدرة علـــى مواجهة مطالب الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً، وذلك كما هو موضح في الجدول (18).

جدول (18): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	مضمون فقرات مواجهة مطالب الحياة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	44	يشعرني أدائي للعبادات بالقدرة على العمل والإنجاز	4.13	1.01	مرتفع
2	43	أشعر بالرضا عن وضعي المادي ليقيني بأن الله هو الرزاق	4.13	1.01	مرتفع
3	39	أعمل بما يرضي الله تعالى	4.07	1.05	مرتفع
4	45	أُفكر مليًا عندما أُقدم على إصدار قرارات مهمة	3.92	1.06	مرتفع
5	40	أُظهر التماسك عندما أتعرض لمواقف صادمة	3.75	1.14	مرتفع
6	41	أعتقد أن لدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة	3.72	1.03	مرتفع
7	48	لدي إحساس بأنني أستطيع مواجهة المواقف الصعبة	3.72	1.05	مرتفع
8	49	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني	3.70	1.06	مرتفع

يلاحظ من الجدول (18): أنّ فقرات بعد القدرة على مواجهة مطالب الحياة، قد صنفت ضمن مستوى (مرتفع) لجميع الفقرات، حيث جاءت الفقرة رقم (44) والتي تنص على: (يشعرني أدائي للعبادات بالقدرة على العمل والإنجاز) في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي مقداره (4.13)، وجاءت الفقرة رقم (49) والتي تنص على: (لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني) في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي مقداره (3.70).

كما تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد السلامة النفسيّة لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً، وذلك كما هو موضح في الجدول (19).

جدول (19): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد السلامة النفسيّة لدى طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	مضمون فقرات السلامة النفسيّة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	53	أسمع أصواتًا لا يسمعها الآخرون (عكسية)	3.59	1.45	مرتفع
2	54	تنتابني نوبات من الفزع دون سبب واضح (عكسية)	3.51	1.40	مرتفع
3	63	تراودني أفكار للتخلص من الحياة (عكسية)	3.39	1.50	متوسط
4	56	أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل (عكسية)	3.16	1.41	متوسط
5	55	أشعر أن الآخرين يراقبونني أو يتحدثون عني (عكسية)	3.05	1.34	متوسط
6	64	أشعر بالخوف من بعض الأماكن المرتفعة أو المغلقة (عكسية)	2.86	1.42	متوسط
7	65	في الغالب أجد صعوبة في نومي (عكسية)	2.85	1.28	متوسط
8	51	أشعر بأنَّ بعض الأفكار السلبية لا تفارقني (عكسية)	2.69	1.22	متوسط
9	50	أشعر بقلق مفاجئ من دون سبب (عكسية)	2.62	1.28	متوسط
10	58	أشعر بعدم الثقة في معظم الناس (عكسية)	2.57	1.21	متوسط
11	57	أشعر بالكآبة بسبب بعدي عن الله تعالى	2.54	1.37	متوسط

يلاحظ من الجدول (19): أنّ فقرات بعد السلامة النفسيّة، قد صنفت ضمن مستوى (مرتفع) للفقرتين (53) (54)، أما باقي الفقرات فقد صنفت ضمن مستوى (متوسط)، فقد جاءت الفقرة رقم (53) والتي تنص على: (أسمع أصواتًا لا يسمعها الآخرون (عكسية) في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي مقداره (3.59)، وجاءت الفقرة رقم (57) والتي تنص على: (أشعر بالكآبة بسبب بعدي عن الله تعالى) في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي مقداره (2.54).

ثانيًا: نتائج السؤال الثاني، والذي ينصَّ على: **ما أبرز أحوال النفس السائدة لدى طلبة جامعة اليرموك؟** فقد تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمستوى أحوال النفس لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب الحالات تنازلياً، وذلك كما في الجدول (20).

جدول (20): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمستوى أحوال النفس لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	حالات النفس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	النفس المطمئنة	3.84	0.63	مرتفع
2	3	النفس المتنطّعة	3.05	0.77	متوسط
3	1	النفس الأمّارة بالسوء	2.95	0.74	متوسط

يلاحظ من الجدول (20): أنّ مستوى النفس المطمئنة كان مرتفعاً، وأنّ مستوى النفس المتنطّعة والأمارة بالسوء متوسطاً، وفقاً للمعيار المذكور في الفصل الثالث، حيث جاءت أبعاد مقياس أحوال النفس لدى طلبة جامعة اليرموك، وفقاً للترتيب الآتي: النفس المطمئنة في المرتبة الأولى، تلاها النفس المتنطّعة في المرتبة الثانية، وأخيراً، النفس الأمّارة بالسوء في المرتبة الثالثة.

إضافة إلى ما تقدم، فقد تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات بعد النفس الأمّارة بالسوء، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً، وذلك كما هو مبين في الجدول (21).

جدول (21): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد النفس الأمّارة بالسوء لدى طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	مضمون فقرات النفس الأمّارة بالسوء	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	تشغلني مغريات الحياة	3.26	1.18	متوسط
2	4	أستمتع عند سماعي للأغاني المثيرة للعاطفة	3.22	1.29	متوسط
3	1	تشغلني الحياة عن والدي	3.15	1.22	متوسط
4	10	أعتبر مصلحتي فوق كل اعتبار	3.11	1.29	متوسط
5	5	أستمتع بقراءة القصص المثيرة للعواطف	3.11	1.36	متوسط
6	6	أستمتع بمشاهدة الأفلام الرومنسية	2.97	1.37	متوسط
7	7	أهتم بإشباع رغباتي مهما كانت الظروف	2.95	1.26	متوسط
8	9	لا يقلقني وجودي في الأماكن المشبوهة	2.88	1.39	متوسط
9	12	شعاري في الحياة الغاية تبرر الوسيلة	2.84	1.34	متوسط
10	13	لدي رغبة للقيام ببعض الأعمال غير المقبولة دينيًا	2.64	1.38	متوسط
11	11	أشعر بالارتياح عندما يقع الآخرون بالمشكلات	2.38	1.41	متوسط

يلاحظ من الجدول (21): أنّ فقرات بعد النفس الأمّارة بالسوء قد صنفت ضمن مستوى (متوسط) لجميع الفقرات، حيث جاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على: (تشغلني مغريات الحياة) في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي مقداره (3.26)، وجاءت الفقرة رقم (11) والتي تنص على: (أشعر بالارتياح عندما يقع الآخرون بالمشكلات) في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي مقداره (2.38).

كما تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد النفس المطمئنة، لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً، وذلك كما هو موضح في الجدول (22).

جدول (22): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد النفس المطمئنة لدى طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	مضمون فقرات النفس المُطْمَئنَة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	17	أشعر بالسعادة عندما يكون الآخرون راضين عني	4.02	1.03	مرتفع
2	24	أهتم بصورتي الاجتماعية أمام الآخرين	3.93	1.07	مرتفع
3	27	أنا مسؤول مسؤولية كاملة عن سلوكي	3.91	1.08	مرتفع
4	18	أضبط سلوكي وفق تعاليم الدين	3.89	1.04	مرتفع
5	19	أرى أن هناك حلولًا ممكنة للصراعات التي أواجهها	3.88	1.00	مرتفع
6	25	أشعر بقدرتي على أداء نشاطاتي	3.86	1.08	مرتفع
7	16	أحرص على أداء واجباتي	3.85	1.05	مرتفع
8	15	أتفهم وجهات نظر الآخرين	3.83	1.02	مرتفع
9	22	لدي الوعي بكافة نشاطاتي	3.79	1.07	مرتفع
10	23	أستخدم طرقًا متنوعة لضبط سلوكي	3.76	1.07	مرتفع
11	21	أميل إلى الوسطية في جميع أمور حياتي	3.76	1.09	مرتفع
12	28	السلوك السوي هو الذي يتفق مع القيم السائدة	3.74	1.06	مرتفع
13	20	يمكنني تأجيل إشباع حاجاتي بما يتناسب مع ظروف الواقع	3.70	1.05	مرتفع

يلاحظ من الجدول (22): أنّ فقرات بعد النفس المطمئنة قد صنفت ضمن مستوى (مرتفع) لجميع الفقرات، فقد جاءت الفقرة رقم (17) والتي تنص على: (أشعر بالسعادة عندما

يكون الآخرون راضين عني) في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي مقداره (4.02)، وجـاءت الفقرة رقم (20) والتي تنص على: (يمكنني تأجيل إشباع حاجاتي بما يتناسـب مـع ظـروف الواقع) في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي مقداره (3.70).

كما تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الـنفس المتنطّعـة لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً، وذلك كما هو موضح في الجدول (23).

جدول (23): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات بعد النفس المتنطّعة لدى طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	مضمون فقرات النفس المتنطّعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	38	يسيطر علي الشعور بالسعادة عند مساعدتي الآخرين	3.19	1.04	متوسط
2	35	تسيطر على تفكيري الرغبة لعمل الخير	3.15	1.07	متوسط
3	39	المذنبون يستحقون أشد العقاب	3.15	1.05	متوسط
4	34	أُقَدِّس الصالحين	3.12	1.09	متوسط
5	36	أرى أن الأحكام الشرعية تنحصر في الواجب والحرام	3.10	1.04	متوسط
6	33	أشعر بالذنب إذا قصرت في أداء النوافل	3.06	1.11	متوسط
7	30	أبغض الأشخاص الذين يقصرون في أداء النوافل	3.05	1.12	متوسط
8	37	أمتنع عن الأخذ بالرخص الشرعية	3.03	1.07	متوسط
9	32	أشعر بذنب عظيم عند ارتكابي خطأً صغيراً	3.02	1.14	متوسط
10	31	أرفض ملذات الدنيا مهما كانت بسيطة	2.97	1.14	متوسط
11	29	أُحرّم على نفسي الكثير من الأشياء ولو كان الدليل غير كاف	2.73	1.13	متوسط

يلاحظ من الجدول (23): أنّ فقرات بعد النفس المتنطّعة، قد صنفت ضـمن مسـتوى (متوسط) لجميع الفقرات، حيث جاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على: (يسـيطر علـي الشـعور بالسعادة عند مساعدتي الآخرين) في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي مقداره (3.19)، وجاءت الفقرة رقم (11) والتي تنص على: (أُحرّم على نفسي الكثير من الأشياء ولو كان الدليل غير كاف) فـي المرتبـة الأخيرة، وبمتوسط حسابي مقداره (2.73).

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث، والذي ينصّ على: **ما مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك؟** فقد تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً، وذلك كما في الجدول (24).

جدول (24): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	المراقبة الذاتية وفقراتها	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	13	أُراعي مشاعر الآخرين في تعاملي	4.02	1.01	مرتفع
2	9	أرى أنّ شخصيتي تتطور يومًا بعد يوم	3.97	0.98	مرتفع
3	5	لدي الوعي بسلوكيّاتي التي أقوم بها	3.95	1.03	مرتفع
4	1	أتأكد أن قيامي بالعبادات تتم كما يجب	3.93	0.94	مرتفع
5	4	أراقب حديثي مع الآخرين	3.91	1.03	مرتفع
6	12	أُنظم أفكاري وفقاً لأهدافي	3.87	1.03	مرتفع
7	11	أُتابع ما يُطرح في المحاضرات بعناية	3.83	1.03	مرتفع
8	10	أشعر بأنني أُحقق أهدافي التي وضعتها لنفسي	3.83	1.01	مرتفع
9	3	أحاسب نفسي على الأعمال التي أقوم بها	3.82	1.01	مرتفع
10	6	أُقارن بين الطرائق التي أتبعها والطرائق الأخرى لأرى أيها أكثر فاعلية	3.79	1.06	مرتفع
11	14	أضبط انفعالاتي عند التعامل مع الآخرين	3.71	1.14	مرتفع
12	7	أمتلك أكثر من طريقة لأداء أعمالي في حال وجدت أن الطريقة التي استخدمها ليست فعالة	3.64	1.23	متوسط
13	8	أتفقد إنجازي للأعمال لكي أتأكد إن كانت الطرائق التي أتبعها تحقق النتيجة المرغوبة	3.62	1.24	متوسط
14	2	أحتفظ بسجل أدائي حتى أتمكن من مراقبة التقدم الذي أحرزه أثناء تحقيق أهدافي	3.26	1.35	متوسط
		الكلي للمقياس	3.80	0.67	مرتفع

يلاحظ من الجدول (24): أنّ مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك، كان مرتفعاً، وفقاً للمعيار المذكور في الفصل الثالث، كما يلاحظ أن فقرات مقياس: المراقبة الذاتية، قد صنفت ضمن مستوى (مرتفع) لجميع الفقرات، باستثناء الفقرة رقم (7، 8، 2) فقد صنفت ضمن مستوى (متوسط)، حيث جاءت الفقرة رقم (13) والتي تنص على: (أُراعي مشاعر الآخرين في تعاملي) في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي مقداره (4.02)، وجاءت الفقرة رقم

(2) والتي تنص على: (أحتفظ بسجل أدائي حتى أتمكن من مراقبة التقدم الذي أحرزه أثناء تحقيق أهدافي) في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي مقداره (3.26).

رابعاً: نتائج السؤال الرابع، والذي ينصّ على: **ما تأثير كل من المتغيرات: مستوى دخل الأسرة، المستوى التعليمي للأب، مستوى التحصيل الدراسي، النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المراقبة الذاتية، في مستوى الصحة النفسيّة، من وجهة نظر تربوية إسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك؟** وللإجابة عن سؤال الدراسة الرابع فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بكلٍّ من: المتغيرات المُتَنَبَأ بها (التابعة)، وهي: الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك، كلٌّ على حدة، في كل نموذج تنبُّئي، وكذلك المتغيرات المُتَنَبِئة (المستقلة) التي ثبت وجود قدرة تنبُّئية لها، ممثلة بـــ: (مستوى دخل الأسرة مرتفع، مستوى دخل الأسرة منخفض، مكان الإقامة قرية، المستوى التعليمي للأب ثانوي، المستوى التعليمي للأب دبلوم، المستوى الدراسي أولى، المستوى الدراسي ثانية، المستوى الدراسي ثالثة، مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول، النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المراقبة الذاتية) لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مبين في الجدول (25).

جدول (25): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، للمتغيرات المتنبأ بها، والمتغير المُتَنَبِئ

حالة المتغير	النموذج الرئيس	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المتنبأ به	الأوّل	الصحة النفسيّة	3.81	0.46
	الثاني	الارتياح مع الذات	4.14	0.60
	الثالث	الارتياح مع الآخر	4.02	0.57
	الرابع	مواجهة مطالب الحياة	3.89	0.62
	الخامس	السلامة النفسيّة	2.98	0.81
المتنبئات		مستوى دخل الأسرة مرتفع	0.09	0.29
		مستوى دخل الأسرة منخفض	0.14	0.35
		مكان الإقامة قرية	0.53	0.50
		المستوى التعليمي للأب ثانوي	0.51	0.50
		المستوى التعليمي للأب دبلوم	0.18	0.39
		المستوى الدراسي أولى	0.40	0.49
		المستوى الدراسي ثانية	0.26	0.44
		المستوى الدراسي ثالثة	0.17	0.37
		مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول	0.15	0.36
		النفس الأمّارة بالسوء	2.95	0.74
		النفس المطمئنة	3.84	0.63
		النفس المتنطّعة	3.05	0.77
		المراقبة الذاتية	3.80	0.67

يلاحظ من الجدول (25): أنّ الوسط الحسابي الخاص بمتغيرات الدراسة: المتنبأ بها (التابعة)، وهي: الصحة النفسيّة، من وجهة نظر تربوية إسلامية، وأبعادها: الارتياح مع الذات، الارتياح مع الآخرين، القدرة على مواجهة مطالب الحياة، السلامة النفسيّة، لدى طلبة جامعة اليرموك، كلٍّ على حدةٍ في كل نموذج تنبُّئي، قد كانت ضمن مستوى (مرتفع) للصحة النفسيّة ككل، وكذلك لجميع الأبعاد، باستثناء بعد: السلامة النفسيّة، فقد جاء بمستوى (متوسط)، وكذلك أن متغيرات الدراسة المتنبئة (المستقلة)، وهي: المتغيرات التي ثبت وجود قدرة تنبُّئية لها، ممثلة بمستوى دخل الأسرة مرتفع، قد شكَّلت ما نسبته: (9%) من حجم العينة، مستوى دخل الأسرة

منخفض قد شكَّلت ما نسبته: (14%) من حجم العينة، مكان الإقامة قرية قد شكَّلت ما نسبته: (53%) من حجم العينة، المستوى التعليمي للأب ثانوي قد شكَّلت ما نسبته: (51%) من حجم العينة، المستوى التعليمي للأب دبلوم قد شكَّلت ما نسبته: (18%) من حجم العينة، المستوى الدراسي أولى قد شكَّلت ما نسبته: (40%) من حجم العينة، المستوى الدراسي ثانية قد شكَّلت ما نسبته: (26%) من حجم العينة، المستوى الدراسي ثالثة قد شكَّلت ما نسبته: (17%) من حجم العينة، مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول قد شكَّلت ما نسبته: (15%) من حجم العينة، وقد بلغ الوسط الحسابي للنفس الأمّارة بالسوء: (2.95)، في حين بلغ للنفس المطمئنة: (3.84)، أما النفس المتنطّعة، فقد بلغ: (4.05)، وكان والوسط الحسابي للمراقبة الذاتية، قد بلغ: (3.80).

وبناءً على ما تقدم، فقد تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطية البينية، للمتغيرات المُتَنَبِئة، والمتغيرات المتنبأ بها، وذلك كما في الجدول (26).

جدول (26): معاملات الارتباط البينية، للمتغيرات المُتَنَبِئة، والمتغيرات المتنبأ بها

	العلاقة	المتنبأ به					المتنبئات											
		الصحة النفسيّة	الارتياح مع الذات	الارتياح مع الآخر	مواجهة مطالب الحياة	نفسية السلامة النفسيّة	مستوى دخل الأسرة مرتفع	مستوى دخل الأسرة منخفض	مكان الإقامة قرية	المستوى التعليمي للأب ثانوي	المستوى التعليمي للأب دبلوم	المستوى الدراسي أولى	المستوى الدراسي ثانية	المستوى الدراسي ثالثة	مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول	النفس الأمّارة بالسوء	النفس المطمئنة	النفس المتنطّعة
المتنبأ به	الارتياح مع الذات	0.85																
	الارتياح مع الآخر	0.83	0.72															
	مواجهة مطالب الحياة	0.76	0.64	0.66														
	نفسية السلامة النفسيّة	0.45	0.12	0.00	0.08													
المتنبئات	مستوى دخل الأسرة مرتفع	-0.01	-0.04	-0.02	0.07	-0.02												
	مستوى دخل الأسرة منخفض	-0.15	-0.13	-0.10	-0.10	-0.09	-0.13											
	مكان الإقامة قرية	-0.03	0.05	-0.02	-0.06	-0.06	-0.12	0.12										
	المستوى التعليمي للأب ثانوي	0.03	0.06	0.02	0.01	-0.01	-0.10	0.16	0.24									
	المستوى التعليمي للأب دبلوم	-0.08	-0.10	-0.07	-0.12	0.02	-0.11	-0.09	-0.08	-0.48								
	المستوى الدراسي أولى	0.11	0.10	0.12	0.08	0.02	0.02	-0.03	0.07	0.01	0.01							
	المستوى الدراسي ثانية	-0.10	-0.08	-0.08	-0.09	-0.05	0.02	-0.01	0.04	-0.01	0.02	-0.48						
	المستوى الدراسي ثالثة	-0.01	-0.01	-0.01	-0.03	0.01	-0.01	0.01	-0.03	-0.05	0.01	-0.37	-0.27					
	مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول	-0.12	-0.11	-0.08	-0.06	-0.10	0.02	0.08	0.10	0.09	-0.01	-0.03	-0.12	-0.01				
	النفس الأمّارة بالسوء	-0.26	-0.11	-0.02	-0.04	-0.54	0.06	0.10	-0.05	-0.01	-0.05	-0.09	0.08	0.01	0.09			
	النفس المطمئنة	0.57	0.49	0.53	0.51	0.14	-0.04	-0.11	-0.01	-0.04	-0.04	0.08	-0.04	-0.04	-0.09	-0.10		
	النفس المتنطّعة	0.52	0.46	0.52	0.44	0.11	-0.06	-0.11	0.04	-0.02	-0.04	0.10	-0.02	-0.08	-0.07	-0.19	0.71	
	المراقبة الذاتية	0.56	0.49	0.55	0.51	0.09	-0.05	-0.12	-0.01	-0.04	-0.03	0.11	-0.05	-0.07	-0.10	-0.07	0.65	0.63

يلاحظ من الجدول (26) وجود (43) علاقة طردية الاتجاه (موجبة القيمة)، من أصل (153) علاقات ارتباطية، ووجود (43) علاقة عكسية الاتجاه (سالبة القيمة) من أصل (105) علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة (a=0.05)، وكذلك وجود (23) علاقة طردية الاتجاه (موجبة القيمة)، من أصل (153) علاقة ارتباطية، ووجود (44) علاقة عكسية الاتجاه (سالبة القيمة)، من (153) علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05)، علماً أن القيم الموجودة في الجدول (26) تشكل ملخص بالعلاقات الارتباطية بين المتغيرات المتنبئة، والمتنبأ بها، التي ثبت لها قدرة تنبئية، وذلك لعدم سعة حيز الصفحة لكامل العلاقات الارتباطية، بين المتغيرات المتنبئة، والمتغيرات المتنبأ بها.

وبهدف الكشف عن القدرة التنبؤية للمتغيرات المُتَنَبِئة، بالمتغيرات المتنبأ بها، فقد تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد، باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المُتَنَبِئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة (Stepwise) لكل نموذج تنبئي، بعدد المتغيرات المتنبأ بها، وذلك كما في الجدول (27).

جدول (27): نتائج اختبار الفرضيات الانحدارية، للمتغيرات المتنبئة، ومعاملات الارتباط المتعددة لها، ومقدار تفسيرها، حسب أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة: (Stepwise)على المعادلة الانحدارية، لكل نموذج تنبئي.

النموذج الرئيس	النموذج الفرعي	ر	ر^2	ر^2 المعدلة	الخطأ المعياري بالتقدير	إحصائيات التغير				
						ر^2 التغير	ف التغير	درجة الحرية لِ:		احتمالية الخطأ
								البسط	المقام	
الأوّل الصحة النفسيّة	1[أ]	0.57	32.13%	32.04%	0.38	32.13%	**388.60**	1	821	0.00
	2[ب]	0.62	38.27%	38.11%	0.36	6.14%	**81.54**	1	820	0.00
	3[ج]	0.65	42.55%	42.34%	0.35	4.29%	**61.11**	1	819	0.00
	4[د]	0.66	43.08%	42.80%	0.35	0.53%	**7.58**	1	818	0.01
	5[ه]	0.66	43.53%	43.18%	0.35	0.45%	**6.50**	1	817	0.01
	6[و]	0.66	43.83%	43.42%	0.35	0.31%	**4.44**	1	816	0.04
	7[ز]	0.66	44.13%	43.65%	0.35	0.29%	**4.27**	1	815	0.04

أ المتنبئات: (ثابت الانحدار)، **النفس المُطمئنة**

ب المتنبئات: (ثابت الانحدار)، النفس المُطمئنة، **المراقبة الذاتية**

ج المتنبئات: (ثابت الانحدار)، النفس المُطمئنة، المراقبة الذاتية، **النفس الأمّارة بالسوء**

د المتنبئات: (ثابت الانحدار)، النفس المُطمئنة، المراقبة الذاتية، النفس الأمّارة بالسوء،**المستوى التعليمي للأب دبلوم**

ه المتنبئات: (ثابت الانحدار)، النفس المُطمئنة، المراقبة الذاتية، النفس الأمّارة بالسوء،المستوى التعليمي للأب دبلوم،النفس المتنطّعة

و المتنبئات: (ثابت الانحدار)، النفس المُطمئنة، المراقبة الذاتية، النفس الأمّارة بالسوء،المستوى التعليمي للأب دبلوم،النفس المتنطّعة مستوى دخل الأسرة منخفض

النموذج الرئيس	النموذج الفرعي	ر	$ر^2$	$ر^2$ المعدلة	الخطأ المعياري بالتقدير	إحصائيات التغير: $ر^2$ التغير	ف التغير	درجة الحرية لِ: البسط	المقام	احتمالية الخطأ
	ز	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، النفس المُطمئنة، المراقبة الذاتية، النفس الأمّارة بالسوء،المستوى التعليمي للأب دبلوم،النفس المتنطّعة. مستوى دخل الأسرة منخفض، **المستوى الدراسي ثانية**								
الثاني	1[أ]	0.49	24.50%	24.41%	0.52	24.50%	**266.42**	1	821	0.00
	2[ب]	0.54	29.22%	29.05%	0.50	4.72%	**54.65**	1	820	0.00
	3[ج]	0.55	30.07%	29.81%	0.50	0.85%	**9.98**	1	819	0.00
	4[د]	0.55	30.69%	30.35%	0.50	0.62%	**7.34**	1	818	0.01
	5[ه]	0.56	31.26%	30.84%	0.50	0.57%	**6.75**	1	817	0.01
	6[و]	0.56	31.63%	31.13%	0.50	0.37%	**4.45**	1	816	0.04
	7[ز]	0.57	31.97%	31.38%	0.50	0.34%	**4.02**	1	815	0.05
الارتياح مع الذات	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، **المراقبة الذاتية**								
	ب	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة								
	ج	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة								
	د	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المستوى التعليمي للأب ثانوي								
	ه	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المستوى التعليمي للأب ثانوي، مستوى دخل الأسرة منخفض								
	و	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المستوى التعليمي للأب ثانوي، مستوى دخل الأسرة منخفض، مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول								
	ز	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المستوى التعليمي للأب ثانوي، مستوى دخل الأسرة منخفض، مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول، المستوى الدراسي ثانية								
الثالث	1[أ]	0.55	30.50%	30.42%	0.48	30.50%	360.30	1	821	0.00
	2[ب]	0.60	35.76%	35.61%	0.46	5.26%	67.19	1	820	0.00
	3[ج]	0.61	37.17%	36.94%	0.46	1.40%	18.30	1	819	0.00
	4[د]	0.61	37.47%	37.16%	0.46	0.30%	3.91	1	818	0.05
	5[ه]	0.61	37.77%	37.38%	0.45	0.30%	3.92	1	817	0.05
الارتياح مع الآخر	6[و]	0.62	38.19%	37.73%	0.45	0.42%	5.58	1	816	0.02
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية								
	ب	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة								
	ج	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة								
	د	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، النفس الأمّارة بالسوء								
	ه	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، النفس الأمّارة بالسوء، المستوى الدراسي أولى								
	و	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، النفس الأمّارة بالسوء، المستوى الدراسي أولى، المستوى الدراسي ثالثة								
الرابع	1[أ]	0.51	26.01%	25.92%	0.54	26.01%	**288.65**	1	821	0.00
	2[ب]	0.56	31.37%	31.20%	0.52	5.35%	**63.98**	1	820	0.00
	3[ج]	0.57	32.30%	32.05%	0.52	0.93%	**11.23**	1	819	0.00
	4[د]	0.57	32.98%	32.66%	0.51	0.69%	**8.40**	1	818	0.00
مواجهة مطالب الحياة	5[ه]	0.58	33.37%	32.96%	0.51	0.38%	**4.69**	1	817	0.03
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، **المراقبة الذاتية**								
	ب	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، **النفس المطمئنة**								
	ج	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، **المستوى التعليمي للأب دبلوم**								
	د	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، المستوى التعليمي للأب دبلوم، **مستوى دخل الأسرة مرتفع**								
	ه	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، المستوى التعليمي للأب دبلوم،مستوى دخل الأسرة مرتفع، **المستوى الدراسي ثانية**								
الخامس	1[أ]	0.54	28.86%	28.77%	0.68	28.86%	**333.03**	1	821	0.00
	2[ب]	0.54	29.59%	29.42%	0.68	0.73%	**8.51**	1	820	0.00
	3[ج]	0.55	30.24%	29.98%	0.68	0.65%	**7.62**	1	819	0.01
	4[د]	0.55	30.61%	30.27%	0.68	0.38%	**4.43**	1	818	0.04
السلامة النفسيّة	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، **النفس الأمّارة بالسوء**								
	ب	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، النفس الأمّارة بالسوء،**النفس المطمئنة**								
	ج	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، النفس الأمّارة بالسوء،النفس المطمئنة، **مكان الإقامة قرية**								
	د	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، النفس الأمّارة بالسوء،النفس المطمئنة، مكان الإقامة قرية، **النفس المتنطّعة**								

يتضح من الجدول (27): أن النتائج الخاصة بالنماذج التنبؤية الرئيسة الخمسة، قد كانت على النحو الآتي:

أ. إنّ النماذج التنبؤية الفرعية للمتغيرات المستقلة لطلبة جامعة اليرموك، "المتنبئات": النفس المُطمئنة، المراقبة الذاتية، النفس الأمّارة بالسوء، المستوى التعليمي للأب دبلوم، النفس المتنطّعة، مستوى دخل الأسرة منخفض، المستوى الدراسي ثانية، والمتغير "المُتَنَبَأ به": الصحة النفسيّة ككل من وجهة نظر تربوية إسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05) بأثر مشترك للمتغيرات المستقلة، مُفسّراً ما مقداره (44.13%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به، التابع: الصحة النفسيّة، من وجهة نظر تربوية إسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث أسهم المتغير المستقل: النفس المطمئنة، بأثر نسبي مُفسّراً ما مقداره (32.13%)، في حين أسهم المتغير المستقل: المراقبة الذاتية، بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (6.14%)، أما المتغير المستقل: النفس الأمّارة بالسوء، فقد أسهم بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (4.29%)، في حين أسهم المتغير المستقل: المستوى التعليمي للأب دبلوم، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.53%)، كما أسهم المتغير المستقل: النفس المتنطّعة، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.45%)، في حين أسهم المتغير المستقل: مستوى دخل الأسرة منخفض، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.31%)، وأخيراً، أسهم المتغير المستقل: المستوى الدراسي، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.29%).

ب. إنّ النماذج التنبؤية الفرعية لطلبة جامعة اليرموك للمتغيرات المستقلة، "المتنبئات": المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المستوى التعليمي للأب ثانوي، مستوى دخل الأسرة منخفض، مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول، المستوى الدراسي ثانية،

والمتغير "المُتَنَبَأ به": الارتياح مع الذات، لدى طلبة جامعة اليرموك، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05) بأثر مشترك، ونسبي للمتغير المستقل، مُفسِّراً ما مقداره (31.97%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به التابع لمجال: الارتياح مع الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث أسهم المتغير المستقل: المراقبة الذاتية، بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (24.50%)، في حين أسهم المتغير المستقل: النفس المطمئنة، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (4.72%)، أما المتغير المستقل: النفس المتنطّعة، فقد أسهم بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.85%)، في حين أسهم المتغير المستقل: المستوى التعليمي للاب ثانوي، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.62%)، كما أسهم المتغير المستقل: مستوى دخل الأسرة منخفض، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.57%)، في حين أسهم المتغير المستقل: مستوى التحصيل الدراسي مقبول، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.37%)، وأخيراً، أسهم المتغير المستقل: المستوى الدراسي ثانية، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.34%).

ج. أنّ النماذج التنبؤية الفرعية لطلبة جامعة اليرموك، للمتغيرات المستقلة: "المتنبئات": المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، النفس الأمّارة بالسوء، المستوى الدراسي أولى، المستوى الدراسي ثالثة، والمتغير "المُتَنَبَأ به" لمجال: الارتياح مع الآخرين لدى طلبة جامعة اليرموك، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05) بأثر مشترك، ونسبي للمتغيرات المستقلة، مُفسِّراً ما مقداره (38.19%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به، التابع: الارتياح مع الآخرين لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث أسهم المتغير المستقل: المراقبة الذاتية، بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (30.50%)، في حين أسهم المتغير المستقل: النفس المطمئنة، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (5.26%)، أما المتغير المستقل: النفس المتنطّعة، فقد أسهم بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (1.40%)، في حين أسهم

المتغير المستقل: النفس الأمّارة بالسوء، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.30%)، كما أسهم المتغير المستقل: المستوى الدراسي أولى، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.30%)، وأخيراً، أسهم المتغير المستقل: المستوى الدراسي ثانية، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره 0.42%.

د. إنّ النماذج التنبؤية الفرعية لطلبة جامعة اليرموك للمتغيرات المستقلة: "المتنبئات": المراقبة الذاتية، النفس المطمئنة، المستوى التعليمي للأب دبلوم، مستوى دخل الأسرة مرتفع، المستوى الدراسي ثانية، والمتغير "المُتَنَبَأ به" لمجال: القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05) بأثر مشترك للمتغيرات المستقلة مُفسِّراً ما مقداره (33.37%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به: التابع: القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث أسهم المتغير المستقل: المراقبة الذاتية بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (26.01%)، في حين أسهم المتغير المستقل: النفس المطمئنة، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (5.35%)، أما المتغير المستقل: المستوى التعليمي للأب دبلوم، فقد أسهم بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.93%)، في حين أسهم المتغير المستقل: مستوى دخل الأسرة مرتفع، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.69%)، وأخيراً، أسهم المتغير المستقل: المستوى الدراسي ثانية، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.38%).

ه. إنّ النماذج التنبؤية الفرعية للمتغيرات المستقلة لطلبة جامعة اليرموك، "المتنبئات": النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، مكان الإقامة قرية، النفس المتطّعة، والمتغير: "المُتَنَبَأ به" لمجال: السلامة النفسيّة لدى طلبة جامعة اليرموك، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05) بأثر مشترك للمتغيرات المستقلة، مُفسِّراً ما مقداره (30.61%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي الخاص بالمتنبأ به: التابع: السلامة النفسيّة لدى طلبة جامعة

اليرموك، حيث أسهم المتغير المستقل: النفس الأمّارة بالسوء، بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (28.86%)، في حين أسهم المتغير المستقل: النفس المطمئنة، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.73%)، أما المتغير المستقل: مكان الإقامة قرية، فقد أسهم بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.65%)، وأخيراً، أسهم المتغير المستقل: النفس المتنطّعة، بأثر نسبي مُفَسِّراً ما مقداره (0.38%).

بالإضافة إلى ما تقدم، فقد تم حساب أوزان الانحدار اللامعيارية، وأوزان الانحدار المعيارية، وقيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المستقلة (المتنبئات)، وهي: المتغيرات التي ثبت وجود قدرة تنبُّئية لها، ممثلة بـــمستوى دخل الأسرة مرتفع، مستوى دخل الأسرة منخفض، مكان الإقامة قرية، المستوى التعليمي للأب ثانوي، المستوى التعليمي للأب دبلوم، المستوى الدراسي أولى، المستوى الدراسي ثانية، المستوى الدراسي ثالثة، مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول، النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المراقبة الذاتية، بالمتغيرات المتنبأ بها (التابعة).

جدول (28): الأوزان اللامعيارية، والمعيارية، للمتغيرات المتنبئة بالمتغيرات المتنبأ بها لدى طلبة جامعة اليرموك

النموذج الرئيس	المتنبئات	الأوزان اللامعيارية B	الأوزان اللامعيارية الخطأ المعياري	الأوزان المعيارية *B*	t	احتمالية الخطأ
الأوّل	(ثابت الانحدار)	2.42	0.10		**24.03**	0.00
الصحة النفسيّة	النفس المطمئنة	0.20	0.03	0.27	**6.82**	0.00
	المراقبة الذاتية	0.20	0.02	0.29	**7.98**	0.00
	النفس الأمّارة بالسوء	-0.12	0.02	-0.19	**-7.08**	0.00
	المستوى التعليمي للأب دبلوم	-0.09	0.03	-0.07	**-2.84**	0.00
	النفس المتنطّعة	0.06	0.02	0.10	**2.59**	0.01
	مستوى دخل الأسرة منخفض	-0.08	0.04	-0.06	**-2.15**	0.03
	المستوى الدراسي ثانية	-0.06	0.03	-0.05	**-2.07**	0.04
الثاني	(ثابت الانحدار)	2.07	0.12		**17.15**	0.00
الارتياح مع الذات	المراقبة الذاتية	0.23	0.04	0.26	**6.43**	0.00
	النفس المطمئنة	0.20	0.04	0.21	**4.76**	0.00
	النفس المتنطّعة	0.11	0.03	0.13	**3.13**	0.00
	المستوى التعليمي للأب ثانوي	0.11	0.04	0.09	**3.23**	0.00
	مستوى دخل الأسرة منخفض	-0.13	0.05	-0.07	**-2.49**	0.01

النموذج الرئيس	المتنبئات	الأوزان اللامعيارية		الأوزان المعيارية	t	احتمالية الخطأ
		B	الخطأ المعياري	*B*		
	مستوى التحصيل الدراسي الحالي مقبول	-0.12	0.05	-0.07	**-2.35**	0.02
	المستوى الدراسي ثانية	-0.08	0.04	-0.06	**-2.00**	0.05
الثالث	(ثابت الانحدار)	1.55	0.13		**11.78**	0.00
الارتياح مع الآخر	المراقبة الذاتية	0.25	0.03	0.30	**7.72**	0.00
	النفس المطمئنة	0.19	0.04	0.21	**4.91**	0.00
	النفس المتنطّعة	0.15	0.03	0.19	**4.67**	0.00
	النفس الأمّارة بالسوء	0.05	0.02	0.06	**2.23**	0.03
	المستوى الدراسي أولى	0.09	0.04	0.08	**2.70**	0.01
	المستوى الدراسي ثالثة	0.11	0.05	0.07	**2.36**	0.02
الرابع	(ثابت الانحدار)	1.67	0.12		**13.96**	0.00
مواجهة مطالب الحياة	المراقبة الذاتية	0.29	0.03	0.31	**8.23**	0.00
	النفس المطمئنة	0.30	0.04	0.30	**8.02**	0.00
	المستوى التعليمي للأب دبلوم	-0.14	0.05	-0.09	**-2.98**	0.00
	مستوى دخل الأسرة مرتفع	0.18	0.06	0.09	**2.95**	0.00
	المستوى الدراسي ثانية	-0.09	0.04	-0.06	**-2.17**	0.03
الخامس	(ثابت الانحدار)	4.46	0.19		**23.28**	0.00
السلامة النفسيّة	النفس الأمّارة بالسوء	-0.60	0.03	-0.54	**-18.27**	0.00
	النفس المطمئنة	0.19	0.05	0.15	**3.54**	0.00
	مكان الإقامة قرية	-0.12	0.05	-0.08	**-2.63**	0.01
	النفس المتنطّعة	-0.09	0.04	-0.09	**-2.10**	0.04

يتضح من الجدول (28): أنّ النتائج الخاصة بالنماذج التنبؤية الرئيسة الخمسة، قد كانت على النحو الآتي:

أولاً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الأوّل "الصحة النفسيّة":

أ. كُلّما زاد مستوى امتلاك النفس المطمئنة، والمراقبة الذاتية، والنفس المتنطّعة، لدى طلبة جامعة اليرموك، بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الصحة النفسيّة لديهم يزداد بمقدار (0.27) من الوحدة المعيارية للنفس المطمئنة، وبمقدار (0.29) من الوحدة المعيارية، للمراقبة الذاتية، وبمقدار(0.10) من الوحدة المعيارية للنفس المتنطّعة.

ب. كُلّما زاد مستوى امتلاك النفس الأمارة بالسوء، والمستوى التعليمي للأب باتجاه الدبلوم، ومستوى دخل الأسرة باتجاه الدخل المنخفض، والمستوى الدراسي باتجاه السنة الثانية، لدى طلبة جامعة اليرموك، بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى

الصحة النفسيّة لديهم تراجع بمقدار (0.19) من الوحدة المعيارية للنفس الأمارة بالسوء، وبمقدار (0.07) من الوحدة المعيارية لمستوى التعليمي للأب باتجاه الدبلوم، وبمقدار(0.06) من الوحدة المعيارية لمستوى دخل الأسرة باتجاه الدخل المنخفض، وبمقدار (0.05) من الوحدة المعيارية لمستوى الدراسي باتجاه السنة الثانية.

ثانياً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الثاني "الارتياح مع الذات":

أ. كُلّما زاد مستوى امتلاك المراقبة الذاتية، والنفس المطمئنة، والنفس المتنطّعة، والمستوى التعليمي للأب باتجاه الثانوية، لدى طلبة جامعة اليرموك، بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الذات لديهم يزداد بمقدار (0.26) من الوحدة المعيارية للمراقبة الذاتية، وبمقدار (0.21) من الوحدة المعيارية للنفس المطمئنة، وبمقدار(0.13) من الوحدة المعيارية للنفس المتنطّعة، وبمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية للمستوى التعليمي للأب باتجاه الثانوية.

ب. كُلّما زاد مستوى دخل الأسرة باتجاه المنخفض، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي باتجاه المقبول، المستوى الدراسي باتجاه السنة الثانية، لدى طلبة جامعة اليرموك، بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الذات لديهم يتراجع بمقدار (0.07) من الوحدة المعيارية لمستوى دخل الأسرة باتجاه المنخفض، ومستوى التحصيل الدراسي الحالي باتجاه المقبول، وبمقدار (0.06) من الوحدة المعيارية للمستوى الدراسي باتجاه السنة الثانية.

ثالثاً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الثالث "الارتياح مع الآخرين":

كُلّما زاد مستوى المراقبة الذاتية، والنفس المطمئنة، والنفس المتنطّعة، والنفس الأمارة بالسوء، والمستوى الدراسي باتجاه السنة الأولى، والمستوى الدراسي باتجاه السنة الثالثة، لدى طلبة جامعة اليرموك، بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الاخر لديهم يزداد بمقدار (0.30) من الوحدة المعيارية، للمراقبة الذاتية، وبمقدار (0.21) من الوحدة المعيارية للنفس المطمئنة، وبمقدار (0.19) من الوحدة المعيارية للنفس المتنطّعة، وبمقدار (0.06) من الوحدة المعيارية للنفس الأمارة بالسوء، وبمقدار (0.08) من الوحدة المعيارية للمستوى الدراسي باتجاه السنة الأولى، وبمقدار (0.21) من الوحدة المعيارية للنفس المطمئنة، وبمقدار (0.07) من الوحدة المعيارية للمستوى الدراسي باتجاه السنة الثالثة.

رابعاً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الرابع "القدرة على مواجهة مطالب الحياة":

أ. كُلّما زاد مستوى امتلاك المراقبة الذاتية، والنفس المطمئنة، ومستوى دخل الأسرة مرتفع، لدى طلبة جامعة اليرموك، بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى القدرة على مواجهة مطالب الحياة يزداد بمقدار (0.31) من الوحدة المعيارية للمراقبة الذاتية، وبمقدار (0.30) من الوحدة المعيارية للنفس المطمئنة، وبمقدار(0.09) من الوحدة المعيارية لمستوى دخل الأسرة مرتفع.

ب. كُلّما زاد المستوى التعليمي للأب باتجاه الدبلوم، والمستوى الدراسي باتجاه السنة الثانية،

لدى طلبة جامعة اليرموك، بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى القدرة على مواجهة مطالب الحياة لديهم يتراجع بمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية للمستوى التعليمي للأب باتجاه الدبلوم، وبمقدار (0.06) من الوحدة المعيارية للمستوى الدراسي باتجاه السنة الثانية.

خامساً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الخامس "السلامة النفسيّة":

أ. كُلّما زاد مستوى امتلاك النفس المطمئنة، لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى السلامة النفسية لديهم يزداد بمقدار (0.15) من الوحدة المعيارية.

ب. كُلّما زاد مستوى النفس الأمّارة بالسوء، ومستوى مكان الإقامة قرية، والنفس المتنطّعة، لدى طلبة جامعة اليرموك، بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى السلامة النفسيّة لديهم يتراجع بمقدار (0.54) من الوحدة المعيارية، لمستوى النفس الأمارة بالسوء، وبمقدار (0.13) من الوحدة المعيارية، لمستوى مكان الإقامة قرية، وبمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية، للنفس المتنطّعة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، في ضوء ما تم طرحه من أسئلة في الفصل الأول، وفيما يأتي عرض لمناقشة تلك النتائج.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الأول، والذي نص على: "ما مستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك"؟

أظهرت النتائج أنّ مستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية إسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك قد تراوح بين المرتفع والمتوسط، وفقاً للمعيار المذكور في الفصل الثالث، حيث جاءت أبعاد مقياس الصحة النفسيّة وفقاً للترتيب الآتي: الارتياح مع الذات في المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع، تلاه الارتياح مع الآخرين، وبمستوى مرتفع، ومن ثَّم القدرة على مواجهة مطالب الحياة، وبمستوى مرتفع أيضاً، وأخيراً السلامة النفسيّة، وبمستوى متوسط، في حين كان مستوى الصحة النفسيّة ككل مرتفعاً.

ويعزو الباحث حصول الطلبة على مستوى مرتفع من الصحة النفسيّة؛ نتيجة التزامهم بتعاليم الشريعة، وإنْ كان هناك بعض السّلوكيّات السّلبية الصّادرة عن بعض الأفراد إلا أنّه لا يُعوّل عليها، ولا يُمكن تعميمها، فالإسلام نَظّم حياة الفرد من خلال وضع المبادئ، والأسُس التي تضبط تعامله مع خالقه، ومع نفسه، ومع الآخرين؛ حتى يقوم بحمل الأمانة الموكلة إليه، لذا يُعدُّ القرآن الكريم والسنة النبوية جوهر الصحة النفسيّة؛ ففيهما منهجاً متكاملاً يهتم بالوقاية والعلاج من الأمراض، فضلاً عن مساعدتهما الفرد على بناء شخصيته، والعمل على تعديلها بمحاسبة النفس على الدوام، وإعطاءه الوسائل العلاجية، كالعبادة، والاستغفار، والتوبة؛ مما يُساعده على استعادة صحته النفسيّة، ورفع مستواها، ومن هنا كلّما التزم الطّالب بتعاليم الشريعة كلّما ارتفع

مستوى صحته النفسيّة؛ لأنّ الطالب الملتزم آمن النفس، مطمئنّ القلب، يغمره الشعور بالرضا، وراحة البال، وهذا ما أكّدته دراسة أبو العينين (2000)، ودراسة أحمد (2002)، ودراسة ملّيباري (2009)، ودراسة زيارة (2009).

وقد يكون مظهر التعايش الاجتماعي بما يحمله من تصورات، وقيم إسلامية قد رفع من مستوى الصحة النفسيّة لدى الطلبة؛ لما يحققه من التقارب، والتعارف، وتنظيم العلاقات، سواء بين الطلبة المسلمين، أم غيرهم من الديانات الأخرى، فالإسلام قد أسّس ثقافة إنسانية تدعو إلى التعايش، رَغم الاختلاف، والتعدد، حيث تكون مرجعيتها القرآن الكريم والسنة النبوية، فقد تمّ التأكيد على وحدة الأصل الإنساني، مع الإقرار بمبدأ الاختلاف، والتنوع البشري، في شتى المجالات، ورتّب على ذلك ضرورة التعارف، والتفاهم؛ لتبادل المنافع، والمصالح، وتجنّب الصّدام والصّراع، لذلك بيّن القرآن الكريم أنّ الخلاف هدفه تنويع الثقافات، وتفعيل العلاقات بين الأفراد، قال تعالى: **﴿وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ﴾** [الروم: 22]. وقال أيضاً: **﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ * إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ﴾** [هود: 118-119]. فالاختلاف لا يزال بين الناس في أديانهم، واعتقاداتهم، ومذاهبهم وآرائهم، فهم مختلفون على أديان شتى (ابن كثير، 2004). ومن هنا تتأكد أهمية التعايش الاجتماعي في رفع مستوى الصحة النفسيّة، من خلال تحقيق التقارب، والتعارف، وتنظيم العلاقات بين الأفراد، بغض النظر عن المعتقد.

ويمكن القول بأنّ حياة الأفراد لا يمكن أنْ تسير على الوجه المطلوب دون عامل مهم يساعد على استقرار سيرها، وهو عامل الأمن، فالأمن في المجتمعات بمثابة القلب من الجسد، والفرد لا يستطيع أنْ يعيش مطمئناً على نفسه، أو ماله، أو عرضه، أو عقله، أو دينه، دون الأمن، قال النبي

ﷺ: **(مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا)** **(الترمذي/2346/574/4/حسن).** ومن هنا يرى الباحث أنّ من الأسباب التي أدّت إلى ارتفاع مستوى الصحة النفسيّة لدى الطلبة أنهم يتمتعون بالأمن في وطنهم، على وجه العموم، وفي جامعتهم على وجه الخصوص، لذا حَرِص الإسلام على بثّ الأمن بين الأفراد؛ للحفاظ على أمن الأرواح والأعراض والأموال، وبالتالي فإنّ الأمن يَحدُّ، من وقوع الجرائم والمشاجرات المُفضية إلى النزاع والحقد والبغضاء، ومن هنا يرى الباحث أنّ تمتّع الطلبة بالأمن داخل وخارج الحرم الجامعي، قد يكون أحد الأسباب التي رفعت من مستوى صحتهم النفسيّة.

وقد يعود ارتفاع مستوى الصحة النفسيّة أيضاً إلى انتقال الطلبة من البيئة المدرسية إلى البيئة الجامعية، وبالتالي فهم ينتقلون إلى بيئة أفضل، حيث تضم البيئة الجديدة العديد من المباني الدراسية، وتجهيزاتها، والكافتيريا، والمركز الصحي، والمختبرات العلمية، والالكترونية، والفَنّيّة، وأماكن الأنشطة الترفيهية، والمكتبة المركزية، وغير ذلك، فبمجرد انتقال الطالب إلى مثل هذه البيئة سوف يشعر بالسّعادة، والرّاحة، كما يؤثر في الطالب عامل مهم ينشأ عن نظرته إلى أهميته بالنسبة لزملائه، وهو شعوره بالنجاح، سواء النجاح الشخصي، حينما اجتاز الثانوية العامة، وحصل على مقعد جامعي، أم النجاح الاجتماعي الذي يتمثّل بتفاعله مع الآخرين، من خلال نشوء العلاقات الجيدة، من حبّ، وانتماء، وغير ذلك، وبالتالي قد يكون النّجاح الشّخصي، والاجتماعي، في البيئة الجديدة، من الأسباب التي قد ترفع من مستوى الصحة النفسيّة لدى الطلبة.

أما حُصول بُعد الارتياح مع الذّات على المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع، فقد يُعزى إلى تَحرّر الطّالب من عُقدة الذّنب، فالشّعور بالذّنب جبلّة في الإنسان، ملازمة له، قد تقوده إلى الصّراع النّفسي واليأس والإحباط، فعِندَما يتحرّر الطّالب من عقدة الذّنب، والشّعور بالخطيئة،

فمن شأنه أنْ يرفع من مستوى صحّته النفسيّة، لذلك وضع الإسلام منهجيّة واضحة للتغلّب على مثل هذه الأزمة، من خلال العديد من الأمور، من أبرزها: أنّ الإسلام بيّن للفرد أنّه معرّض للخطأ لا مَحَالة، فكل ابن ادم خطّاء، كما أنّها فَتَحَت له باب التّوبة مَهما عَظُمت ذنوبه، فبمقدار تربية النّفس وتهذيبها، ومواظبتها على التوبة، بمقدار ما تَسمو، وتعلو مرتبتها؛ فالجانب الرّوحي في الإسلام هو مُكوِّن مهم للحصول على مستوى جيد من الارتياح مع الذّات، ومن هنا، فعندما يتحرّر الطّالب من الشّعور بالذّنب، باستمراريته على التوبة، لا شك أنّه سوف يتحصّل على مستوى مرتفع من الشّعور بالارتياح مع الذات.

وقد يُعزى ارتفاع مستوى الارتياح مع الذات إلى مواظبة الطلبة على ذكر الله تعالى، قال تعالى: **﴿الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾** [الرعد: 21]. فذِكر الله تعالى يُشعر الطالب بالارتياح النّفسي، والهدوء والسّكينة؛ لأنّه يَعي أنّ فيهما طَرد للشّيطان، وإزالة لِلهمّ، وجَلب للسّرور، ونُور للوجه، وإحياء لِلقَلب، فَذِكر الله تعالى يَجلُب الخَشية، فإذا وُجِدت الخشية خَافَ الفَرد من ربّه، وأقام أحكامه، قال تعالى: **﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آَيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾** [الأنفال: 2]. لا سيّما إنْ كان الذكر بعيداً عن الشّبهة، والريّاء، والسّمعة، قال النبي ﷺ: **(سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمْ اللَّهُ يَومَ القِيَامَة فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لا ظِلَّ إِلا ظِلُّهُ... وذكر منهم: وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ)** (البخاري/6806/163/8). فقد سنّ النبي ﷺ في هذا الحديث أنْ يكون الذكر منفرداً؛ وذلك أدعى للتركيز، والإخلاص، والخشوع، فالذّكر يُعالج أمراض القُلوب، وضَعفِ الإيمان، ويعمل على رفع الهمَم، والثّقة بالنّفس، والارتياح مع الذات، قال النبي ﷺ: **(جَدِّدُوا إِيمَانَكُمْ، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ؛ وَكَيْفَ نُجَدِّدُ إِيمَانَنَا ؟ قَالَ: أَكْثِرُوا مِنْ قَوْلِ: لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ)** (أحمد/ 14/ 328/ 8710/ صحيح الإسناد).

كما أنّ حصول هذا البُعد على المستوى الأول وبمستوى مرتفع قد يعود إلى رضا الطلبة عن أنفسهم، وعَدَم السّخط عن ما يجري به القضاء، قال النبي ﷺ: **(اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ)** (مسلم/486/352/1). فالإيمان بالقضاء والقدر يربّي الطالب على اللجوء الدائم إلى الله تعالى، والاستعانة به، فما شاء الله تعالى كان، وما لم يشأ لم يكن، وبالتالي ينعكس ذلك على رضاه عن ذاته، وما يحصل معه من أمور، سواء كان خيراً، أم شرّاً، قال النبي ﷺ: **(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ)** (مسلم/2999/2295/4). فالإيمان بالقضاء والقدر هو السّعادة، فمن خلاله تنشرح الصّدور، ويَعلوها الفَرَح والرّضا، وتَنزاح عنها الأحزان، فالطالب يَسعَد بالحياة عندما يُسلِّم زمام أموره لخالقه تعالى، فَيرضى بما قَسَم له، ويُسلِّم لما قَدّر عليه.

كما أنّ تأمّلهم في أسماء الله تعالى، وصفاته، وعظيم صُنعه تعالى، قد يُشعرهم بمستوى مرتفع من الارتياح مع الذات، قال تعالى: **﴿صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ﴾** [النمل: 88]. وقال تعالى: **﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾** [الذاريات: 21]. وقال تعالى: **﴿قُلِ انْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ﴾** [يونس: 101]. فأداء عِبادة التّفكر من شأنها أنْ تزيد من ثقة الطّالب بنفسه، فهو يَعلم أنّه لا قوي، ولا رَازق، ولا محيي، ولا مميت، ولا مُعز، ولا مُذل، إلا الله تعالى، فهو بذلك يدرك طبيعة الفرق بين أسماء الخالق، وأسماء المخلوقين، قال تعالى: **﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾** [هود: 6]. وقال تعالى: **﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾** [يونس: 107]. وقال النبي ﷺ: **(وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ**

بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ) (الترمذي/2516/667/4/صحيح). فالإيمان بهذا يستلزم أنْ يكون الفرد متعلقاً بربه تبارك وتعالى، ومتّكلاً عليه، لا يَهتمّ بأَحد، لأنّه يَعلم أنّه لو اجتمع كل الخلق على أنْ يضرّوه بشيء، لم يضروه إلا بشيء قد كتبه الله عليه، وحينئذ يُعَلّق رجاءه بالله تعالى، ويعتصم به، ولا يَهُمّه الخَلق، ولو اجتمعوا عليه، فالإيمان بمثل هذه المعاني قد ترفع من مستوى الارتياح مع الذات.

وربما الشّعور بمراقبة الله تعالى قد أدى إلى ارتفاع مستوى هذا البُعد لدى الطلبة؛ لأنّ مراقبة الله تعالى تعتمد بشكل كبير على علاقة الطالب مع ذاته، وطَالما أنّه يراقب الله تعالى فهو مُقبِل على الطّاعة، ومُدبر عن المعصية، فهذا جانب مهم من جوانب التربية الإسلامية، وضَرورة من ضروريّاتها التّربوية؛ لِما يقع منه الشّعور بالتقصير، والعَجز عن كمال الشّكر للمُنعِم، وبالتالي يُولّد لديه الإحساس بمراقبة الله تعالى، ومُحاولة الاجتهاد في الحمد والشّكر، بدوام الاستقامة على منهج الله تعالى، لذا فقد ركّز الإسلام في تربية الفرد على إثراء جانب المراقبة لله تعالى في النّفس، حيث تضمّن القرآن الكريم كثيراً من الآيات المُشيرة إلى ذلك، قال تعالى: **﴿يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ﴾** [لقمان: 16]. وقال تعالى: **﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾** [ق: 16]. وقال تعالى: **﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾** [الحديد: 4]. وقال النبي ﷺ: **(يَا غُلَامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ، احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ)** (الترمذي/2516/667/4/صحيح). فبهذا الأسلوب القرآني والنبوي يَتَعلّق الطالب

بالله تعالى، فلا يَرجو إلا الله تعالى، ولا يَخاف إلا الله تعالى، ولا يَسأل إلا الله تعالى، وهذا من شأنه أنْ يرفع من مستوى تكيّفه، وارتياحه مع ذاته.

ومن الممكن أنّ العمل الصالح قد يكون له تأثير في رفع مستوى الارتياح مع الذات، فهو من الأمور الإيمانية التي تدلّ على صدق الطالب مع خالقه تعالى، فهناك العديد من الآيات التي تدل على أهمية العمل الصالح، قال تعالى: **﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾** [النحل: 97]. وقال تعالى: **﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلا صَالِحًا﴾** [الكهف: 110]. فالعمل الصالح يجعل الطالب على درجة عالية من الرُّقي الرّوحي، حيث تبدأ النفس بتنقية وتصفية ما عَلق بها من شوائب، مما يجعله أكثر ثقة بالله تعالى، فهو سبحانه يُعينه، ويحفظه، وهذا بدوره يرفع من مستوى ارتياحه مع ذاته، فبالعمل الصالح يَتقرّب من الله تعالى، ويتحصّل على الأجر، فيشعر بحياة سعيدة تدفعه إلى مواجهة الشعور بالفشل، والإحباط، وتجعله واثقاً من نفسه، جريئاً بكلّ خطواته؛ لأنّ العمل الصالح وسيلة لادّخار الحسنات للآخرة، ودخول الجنة بها، وحب الآخرين، والتمتّع بروح التعاون، والتواضع، والتعامل معهم بروح الأخوّة، والجسد الواحد.

وأما حصول بُعد بالارتياح مع الآخرين على المرتبة الثانية، وبمستوى مرتفع أيضاً، فقد يعود إلى وعي الطلبة بأهمية مخالطة الآخرين، وقُدرتهم على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، تتسم بالأخوة، والتعاون، والإيثار، والشعور المتبادل بالانتماء، والثقة، والحب، قال النبي ﷺ: **(الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشدُّ بعْضُهُ بَعْضاً)** (البخاري/2446/129/3)، وفي حديث آخر: **(مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى)** (البخاري/6011/10/8)، فالطلبة لديهم القدرة على التعايش مع القيم الإسلامية، وطالما لديهم القدرة على إقامة تلك العلاقات، فإنهم يتمتّعون بالارتياح، والثقة

في تعاملهم مع الآخرين، وتَجدر الإشارة أنّ احترام الطلبة لآراء الآخرين، وأفكارهم، وآراء الناس من حولهم، كلّ ذلك يُكسب شخصيّاتهم الثّقة، والاحترام ممن حولهم، وبالتالي قد يرون فيهم الشّخصيات المناسبة لحفظ أسرارهم، والجديرة بحبهم، مما ينتج عن ذلك الأريحية في التعامل مع الآخرين، كما أنّ في مخالطة الآخرين تكثير سواد المسلمين، وشهود الشعائر الإسلامية من عيادة المريض، وتشييع الجنائز، وإفشاء السلام، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والتعاون على البِرّ والتّقوى، فإنّ مثل هذه الأمور، وغيرها تُتَرجم معنى الأخوّة على أرض الواقع، كما وتُشعر الطالب بأهمية المخالطة، فهو إما مُفيد أو مستفيد، وقد يجمع بينهما، ومن هنا يَشعر الطلبة بالتوافق مع بعضهم البعض؛ لاعتمادهم على المبادئ، والقيم الاجتماعية التي تضبط سلوكيّاتهم، ومعاملاتهم، ومع ذلك فقد يواجه الطالب بعض الصّعوبات، والمشاكل من مخالطة الناس، إلا أنّه مأجور على صَبره، قال تعالى: **﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾** [الزمر: 10]. وقال النبي ﷺ: **(الْمُسْلِمُ إِذَا كَانَ مُخَالِطًا النَّاسَ وَيَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ خَيْرٌ مِنَ الْمُسْلِمِ الَّذِي لَا يُخَالِطُ النَّاسَ وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ)** (الترمذي/2507/662/4/صحيح).

ومن الممكن أنْ يَرفع خُلُق العفو عن الآخرين من مستوى الارتياح معهم، قال تعالى: **﴿وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى﴾** [البقرة: 237]. وقال تعالى: **﴿إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا﴾** [النساء: 149]. وقال تعالى: **﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾** [النور: 22]. وقال النبي ﷺ: **(مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ)** (مسلم/2588/2001/4). فالطالب الذي يعفو، ويصفح عن مرتكب الإساءة، دون محاسبته، ومعاقبته، يزيده الله تعالى عِزّة، ورِفعة؛ فهو يلتمس لهم الأعذار، ويتفهم مشاعرهم، لذا إنّ أجمل أنواع العفو، هو العفو عند المقدرة، والمقصود به أنْ يعفو عن المُسيء، وهو قادر عليه، ومتمكّن من الاقتصاص منه، وهذا من شأنه أنْ يرفع من

مستوى الارتياح مع الآخرين؛ لأنّ من يخالط الآخرين لا بد أنْ يجد منهم شيئاً من الإساءة، وبعفوه، وصَفحه، ومجازاته بالحُسنَى، سوف تَنقَلِب العداوةُ بينَه وبين أخيه إلى صَداقةٍ، قال تعالى: **﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾** [فصلت: 34]. فإذا أساء إليك مُسيء، خصوصاً من له حقّ كبير عليك، كالأقارب، والأصحاب، ونحوهم، إساءة بالقول أو بالفعل، فقابله بالإحسان إليه، فإنْ قَطَعَك فَصِلِه، وإنْ ظَلَمَك، فاعف عنه، وإنْ تَكَلّم فيك، غائباً أو حاضراً، فاعف عنه، فإذا قابلت الإساءة بالإحسان، حصل فائدة عظيمة، وهي: فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنّه قريب شفيق، ولكن لا يُلقّى هذه الخِصلة الحميدة، إلا الذين صبرت نفوسهم على ما تكره، وأجبروها على ما يحبه الله تعالى، فإن النفوس مجبولة على عدم العفو عنه، فلا يفعل ذلك إلا ذو حظ عظيم؛ لكونها من خصال خواصّ الخلق، التي ينال بها العبد الرفعة في الدنيا والآخرة، والتي هي من أكبر خصال مكارم الأخلاق (السّعدي، 2000).

ويعزو الباحث ارتفاع مستوى ارتياح الطلبة مع الآخرين إلى إحسان معاملتهم لجيرانهم، فالطالب المسلم يتّصف بالإيجابيّة، فخَيْرُه وإحسانه لا يقتصر على الحرم الجامعي، بل يتعدى ذلك لِيصل إلى إحسانه لِجاره، لذلك ظلّ جبريل -عليه السلام- يوصي به النبي ﷺ حتى ظنَّ أنّ الشّرع سوف يأتي بتوريثه، قال النبي ﷺ: **(مَا زَالَ جِبْرِيلُ يُوصِينِى بِالْجَارِ حَتّى ظَنَنْتُ أَنّهُ سَيُوَرِّثُهُ)** (البخاري/6014/10/8). لعِظَم حقّه، وواجب برّه، وقال النبي ﷺ في حديث آخر: **(ومَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُحْسِنْ إِلَى جَارِهِ)** (مسلم/48/69/1). ولأهمية الإحسان إلى الجار ربط الإسلام هذا السلوك الاجتماعي بمسألة عَقَديّة مهمة، وهي الإيمان باليوم الآخر، فالجار قد يراه الفرد أكثر من أيّ شخص آخر، فهو الشّريك في السّكَن، وقد يكون سرّاً من أسرار السّعادة، وقد يكون سِرّاً من أسرار التّعَاسَة، والقلق، والاضطراب، ومن هنا فإنّ ارتفاع

مستوى ارتياح الطلبة مع الآخرين، قد يعكس معاملتهم الجيّدة لجيرانهم، انطلاقاً من حثّ الإسلام وتشجيعه على ذلك.

وربّما أثّر الإصلاح بين الناس على ارتفاع مستوى الارتياح مع الآخرين، فعندما يقوم الطالب بالصّلح بين المتخاصمين، يكون قد بذل جهده، ووقته؛ ليصلح بينهم، امتثالاً لقوله تعالى: **﴿وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا﴾** [الحجرات: 9]. وبالتالي فهو يَشعُر بسعادة غامرة حينما يرى أنّ هَمّ إخوانه، ومشكلاتهم، قد زالت بفضل الله تعالى، ثُمّ بفضل جهوده، فضلاً عن حصوله على أجر تنفيس الكُرَب، الذي قال عنه النبي ﷺ: **(مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا، نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ)** (مسلم/2699/2047/4). فالإصلاح بين الناس أفضل من درجة الصيام، والصلاة، والصدقة، قال النبي ﷺ: **(أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَفْضَلَ مِنْ دَرَجَةِ الصِّيَامِ وَالصَّلَاةِ وَالصَّدَقَةِ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: إِصْلَاحُ ذَاتِ الْبَيْنِ)** (أبو داود/4919/280/4/صحيح). فالإصلاح عبادة جليلة، وخُلُق جميل، يحبه الله تعالى ورسوله، فبه تكون الأمة قويّة متماسكة، وبه تأتَلِف القلوب، وتُزرع المحبّة، فالمُصلِح قلبُه من أحسن القلوب، ونفسه توّاقة للخير، يبذل جهده ووقته وماله من أجل الإصلاح.

ويرى الباحث أنّ حرص الطلبة على إعطاء الآخرين حقوقهم، هو أحد الأسباب التي رفعت من مستوى الارتياح مع الآخرين، فإعطاء الآخرين حقوقهم هو أدب إسلامي رفيع، يولّد الشّعور الطيب تجاه الآخرين، فمما أمر شعيب –عليه السلام– قومه أنْ لا يُنقصوا الناس أشياءهم، قال تعالى: **﴿وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا﴾** [الأعراف: 85]. وقال تعالى: **﴿وَآتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا﴾** [الإسراء: 26]. وقال تعالى: **﴿وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا﴾** [مريم: 54]. لذلك حذر النبي ﷺ من الإضرار بالآخرين، وعدم إعطائهم حقوقهم؛ لِما له

من الآثار النفسيّة السيئة، حتى أنه ﷺ عدّه من صفات المنافقين، قال النبي ﷺ: **(آية المنافق ثلاث: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا اؤتمن خان)** (البخاري/33/16/1).

أما بُعد القدرة على مواجهة مطالب الحياة فقد حَصَل على المرتبة الثالثة، وبمستوى مرتفع أيضاً، وربّما يعود ذلك إلى قدرة الطلبة على تحمّل المسؤوليات، والواجبات المُوكَلة إليهم، والالتزام بها، والتخطيط للمستقبل، والمبادرة في إيجاد الحلول المناسبة عند ظهور مشكلة أو ظرف طارئ، فضلاً عن وَعيهم بكيفيّة إزالة مصادر الضغوط غير الضرورية، وتفاديها، من خلال إدارة الضغوط، والتعامل معها بصورة إيجابية، ومحاربة أسباب التّوتر، وتجدر الإشارة أنّ الثقة بالنفس، والقدرة على التفكير، والاختيار السّليم، تُسهم في مواجهة متطلبات الحياة بشكلٍ إيجابي.

كما أنّ شعور الطلبة بالرضا عن الوضع المادي، ويقينهم بأنّ الله تعالى هو الرازق، قد يكون من الأمور التي جعلتهم يواجهون مطالب الحياة، والصّبر على مشّاقّها، قال تعالى: **﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾** [الذاريات: 58]. وقال تعالى: **﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾** [البلد: 4]، أي: في تعب ومشقة، فالإنسان لا يزال في شدائد مبدؤها ظُلمة الرّحم، ومضيقه، ومنتهاها الموت، وما بعده (البيضاوي، 1997). فالضّغوط التي قد يتعرض لها الطلبة سوف تؤثّر على صحّتهم النفسيّة، ولكن بفضل صَبرِهم، وتفكيرهم المتأني، واتّساع مداركهم باستطاعتهم مواجهة مطالب الحياة، والتكيف معها.

وأخيراً جاء بُعد السلامة النفسيّة في المرتبة الرابعة، وبمستوى متوسط، حيث إنّ هناك معاناة لدى الطلبة إلى حدّ ما، والتي من الممكن أنْ تؤثّر على فاعليتهم، وتُحدّ من قدرتهم على القيام بدورهم في الحياة، ويعزو الباحث حصول هذا البُعد على هذا المستوى؛ نتيجة الأعباء المختلفة التي قد يتعرّض لها الطلبة، حيث الامتحانات، والضّغوط النفسيّة الناتجة عنها، وما

يرافقها من قلق، وخوف؛ نتيجة الإخفاق، إضافة إلى عدم إشباع بعض الحاجات التي قد تؤثر على مستوى سلامتهم النفسيّة، كما أنّه في بعض الأحيان لا تخلو العلاقات مع الآخرين من أيّة عَقَبَات، أو شكالات، وربّما كان عدم رغبة البعض بدراسة تخصّصهم الحالي، أو بسبب ضعف ارتباط التخصّص الأكاديمي بمتطلبات سوق العمل، والتذبذب الحاصل في فُرص العمل، قد أثّر على هذا البُعد في حصوله على مستوى متوسط، وأخيراً ربّما يشعر بعض الطلبة بأهمية ذهابهم إلى مختص نفسي لعلاج بعض الإشكالات التي قد تواجههم، ولكن نظرة المجتمع السّلبية قد تكون عائقاً في ذهابهم، مما يؤثر سلباً على انخفاض مستوى سلامتهم النفسيّة.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الثاني والذي نص على: "ما أبرز أحوال النفس السائدة لدى طلبة جامعة اليرموك"؟

أظهرت النتائج أنّ أبرز أحوال النّفس لدى طلبة جامعة اليرموك كانت وفق الترتيب الآتي: بُعد النفس المطمئنة في المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع، تلاه بُعد النفس المتنطّعة في المرتبة الثانية، وبمستوى متوسط، ومن ثَمّ بُعد النفس الأمّارة بالسوء، وبمستوى متوسط أيضاً.

أما حصول بُعد النفس المطمئنة على المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع، فقد يُعزى إلى أثر العقيدة في اطمئنان النّفس؛ فهي تؤثّر بشكل كبير على النّفس، فلها العديد من الوسائل القرآنية والنبوية التي توثّق الصلة بين العبد وخالقه تعالى، ومن المعلوم أنّ الأقوال والأعمال إنما تصحّ إذا صدرت عن عقيدة صحيحة، فوجود الإيمان من خلال العقيدة الصحيحة هو مفتاح السّعادة للفرد، فالعقيدة منهجها تصفية النّفوس ممّا يَضر، وهدايتها إلى ربها، لذا فهي تعتقد بربوبيّة الله تعالى: **﴿أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾** [الأعراف: 54]. وتعتقد بألوهيته تعالى: **﴿فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ﴾** [محمد: 19]. وتعتقد بأسمائه وصفاته: **﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى﴾** [طه: 8]. فالعقيدة الإسلامية من أهم العوامل المؤثرة في

اطمئنان النفس؛ لأنّها كشفت عن النظرة الصحيحة للإنسان، حيث أشارت إلى أنّه مخلوق مكرّم، جعله الله تعالى خليفة في الأرض، وسخّر له ما في الأرض جميعاً، وأنّ النفس فُطرت على الإيمان بالله تعالى، وأنّها خُلقت حرّة، فالعقيدة الصحيحة هي أساس السعادة، والاطمئنان، فهي تَحمي الفرد من مظاهر الاضطراب، والقلق، والتشتّت، والضّياع، فقد بينت العلاج الديني في هذا الجانب، كالالتجاء إليه تبارك وتعالى، وكثرة الاستغفار، وغير ذلك من الأمور التي تحقق له الهدوء النّفسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة القيسي (1998)، ودراسة الفقيه (2004)، ودراسة الشريفين (2007)، ودراسة نجم وخميس (2013).

وربما يعود ارتفاع مستوى النفس المطمئنة إلى موازنة الطلبة بين مطالب الجِسم والرّوح، وبالتالي فهم يقومون بإشباع كلا الجانب ضمن ضوابط الشرع؛ لأنّ كلاًّ منهما عبادة لله تعالى، تحقق الغاية من الوجود الإنساني، لذا لا بد من الاستقامة على طريق الله تعالى، والتّوسط والاعتدال، فلا يطغى جانب على آخر، قال تعالى: **﴿فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾** [هود: 112]. وقال تعالى: **﴿وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾** [البقرة: 201]. وقال النبي ﷺ: **(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي)** (مسلم/2087/4/ 2720). وقال النبي ﷺ لعبد الله بن عمرو بن العاص **(صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا)** (البخاري/ 7/ 5199/31)، فالنّفس تَنحَرف عندما تتّصف استجابتها للدوافع الفسيولوجية، والنفسيّة بالإفراط أو التفريط). ومن هنا يدلّ ارتفاع مستوى النّفس المطمئنة لدى الطلبة إلى موازنتهم بين كلا المطلبين، من غير إفراط ولا تفريط، وهذا ما أكّدت عليه دراسة النجار (1995) حيث أظهرت

أنّ شخصية الفرد قد تميل إلى الإفراط أو التفريط، ولا يوجد منهج اشتمل على التوازن بين متطلبات جميع جوانب شخصية الفرد، غير المنهج الإسلامي.

ويعزو الباحث حصول الطلبة على مستوى مرتفع من النفس المطمئنة إلى حُسنِ توكّلهم على الله تعالى؛ فالتوكل على الله تعالى يعبِّر عن صِدق اعتماد القلب على الله تعالى، سواء في جلب المصالح أم في دفع المضار، فمفهوم التوكل يعتمد على الانقياد، والاستسلام لله تعالى، مع الأخذ بالأسباب، فالطالب عندما يتوكل على الله تعالى، يستسلم لربّه، وينقاد لحكمه، فيعترف بأنّه لا حول له، ولا قوة له، إلا به، قال تعالى: **﴿وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾** [هود: 123]، فاعتمادهم على الله تعالى، واستنادهم إليه، يبعث السكون، والطمأنينة في النفس، فلا يتعلَّقون بالأسباب، وإنّما يتعلقون بمُسَبِّب الأسباب، **﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾** [الطلاق: 3]. فالتوكل على الله تعالى في الأصل أنْ يُفوّض الطالب أمره لله تعالى، ويعتمد عليه في قضاءِ حاجاته، لذا أمر الله تعالى نبيّه ﷺ بحسن التوكل عليه، قال تعالى: **﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ * الَّذِي يَرَاكَ حِينَ تَقُومُ * وَتَقَلُّبَكَ فِي السَّاجِدِينَ﴾** [الشعراء: 217–219]. فمهما عَظُمت الأسباب، فإنها لا تنفع ولا تضرّ استقلالاً؛ لأنّها مخلوقة لله ليس بيدها شيء.

ومن المحتمل أنّ عدم ممارسة التسلّط التربوي، سواء من قِبل الأسرة أم الجامعة، قد ألغى روح الهزيمة، والضَّعف، وبثّ روح التّسامح، والعدل في نفوس الطلبة، مما رفع من مستوى النفس المطمئنة لديهم، فبالعدل والتّسامح تطمئنّ النفوس، وتتخلّص من الاضطراب، والقلق، لذا عمل الإسلام على تربية الفرد تربية تبعث فيه الثّقة، والاعتماد على النفس، وتخليصه من الشّعور بالنّقص، أو الضعف، أو الخوف، قال النبي ﷺ: **(مَنْ يَكْفُلُ لِي أَنْ لَا يَسْأَلَ النَّاسَ شَيْئًا، وَأَتَكَفَّلُ لَهُ بِالْجَنَّةِ؟ فَقَالَ ثَوْبَانُ: أَنَا، فَكَانَ لَا يَسْأَلُ أَحَدًا شَيْئًا)** (أبو داود/ 2/ 121/

1643/صحيح). وقال النبي ﷺ: **(أَلَا لَا يَمْنَعَنَّ رَجُلًا هَيْبَةُ النَّاسِ أَنْ يَقُولَ بِحَقٍّ إِذَا عَلِمَهُ)** (ابن ماجه/4007/1328/2/صحيح). فمثل هذه الأمور قد تؤدي إلى رَفع مستوى النفس المطمئنّة لدى الأفراد، وهذا ما أكدت عليه دراسة العلي (1999)، ودراسة حسن (2001). فقد أظهرتا أنّ الشخصية الإسلامية تمتاز بسمات كثيرة، جعلتها تواجه العديد من التحديات.

وربما يعود ارتفاع مستوى النفس المطمئنة لدى الطلبة إلى قدرتهم على ضبط أنفسهم، والسّيطرة على أقوالهم، وأفعالهم، وفق ما جاء به الإسلام، لذا حث النبي ﷺ على ضبط الانفعالات، قال النبي ﷺ للأشج عبد القيس: **(إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللهُ: الْحِلْمُ، وَالْأَنَاةُ)** (مسلم/17/48/1). فالحِلم والأَنَاة، هما: العقل، وترك العَجَلَة، وقال النبي ﷺ: **(ليس الشديد بالصُّرَعَةِ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)** (البخاري/6114/28/8). وفي حديث آخر: **(أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي، قَالَ: لاَ تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لاَ تَغْضَبْ)** (البخاري/6116/28/8).

فضبط النّفس يعني التزام الفرد بما أَمر الله تعالى، والانتهاء عمّا نهى الله تعالى عنه، فضلاً عن التزام الأخلاق الحَسَنة، فبمقدور الفرد أنْ يكتسِب الأخلاق الحَسَنة، فالفرد مفطور على الخير، مُمَيّز بإرادته الحرة، ومن هنا فالمنهج الإسلامي يُوجّه الفرد إلى أهمية ضبط النفس والتعقّل؛ وذلك لخُطورة، وعواقب الغضب، وعدم السّيطرة على الأقوال والأفعال، لذا بإمكان الفرد أنْ يضبط نفسه من خلال العديد من الأمور، من أبرزها: توجيه انفعالاته تجاه خالقه تعالى، كتوجيه انفعال البكاء، من خلال بالبكاء من خشية الله تعالى، قال النبي ﷺ: **(عَيْنَانِ لَا تَمَسُّهُمَا النَّارُ: عَيْنٌ بَكَتْ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ، وَعَيْنٌ بَاتَتْ تَحْرُسُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ)** (الترمذي/1639/175/4/صحيح). فهذه النتيجة جاءت متوافقة مع دراسة المالكي (1995)، فقد

أظهرت أنّ من معاني ضبط النفس في الإسلام، التزام الخُلُق الكريم عامّة، والحلم والأناة خاصّة، كما أظهرت أنّ الحلم خُلُق مكتسب، يكون بالتعود على ذلك مراراً.

وربما يعود ارتفاع مستوى النفس المطمئنة إلى معرفة الطالب لذاته حقّ المعرفة، فالطالب الذي يؤمن بدرجة عالية باحترام ذاته، وسمو غايته، من شأنه أنْ يدفع به نحو الإبداع والابتكار؛ لامتلاكه المعرفة الكافية لقدراته، وطموحاته؛ من أجل النّهوض بنوعيّة حياته والارتقاء بها، وبالتالي يَصْدُق مع نفسه فلا يتوهّم بامتلاك أي صفات غير موجودة فيه في الحقيقة، قال تعالى: **﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾** [البقرة: 286]. فالطلبة الذين يمتلكون فهماً حقيقياً لذواتهم، وقدراتهم، يساعدهم ذلك على الموازنة بين قدراتهم، وطموحاتهم، وبالتالي ينعكس على اطمئنان النفس، واستقرارها، كما أنّ التفاؤل، وعدم اليأس من الصفات الرئيسية لأيّ طالب ناجح؛ فبه يَزرع الأمل، ويُعمّق الثقة بالنفس، ويَحثّ على العمل، حيث يُعدّ التفاؤل تعبيراً عن اطمئنان النفس، واستقرارها، قال تعالى: **﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾** [يوسف: 87]. فالطالب المتفائل مطمئنّ النفس، ينظر للحياة بأمل للحاضر والمستقبل، فضلاً عن الماضي الذي يأخذ منه الدروس والعبر.

وأما بُعد النفس المتنطّعة فقد حصل على المرتبة الثانية وبمستوى متوسط، حيث إنّ هناك بعض المعاناة لدى بعض الطلبة؛ لشعورهم بوجود بعض العراقيل التي قد تُحدّ من الوصول إلى مستوى التدين الذي يطمحون.

ويعزو الباحث ذلك إلى الخَلَل في فهم الطالب للطرائق الموصولة إلى أهدافه؛ فهو يظنُّ أنّ بالغلو، والتّشدد يُمْكِنُه الوصول إلى أهدافه، وبالتالي إنّ غياب هذه النظرة لدى الطالب قد تؤثر على مستوى التدين الذي يطمح، ومن الممكن تفسير هذه النتيجة أيضاً بعدم فهم الطلبة للمقصود من تزكية النفس، التي حثّ عليها القرآن الكريم، كما في قوله تعالى: **﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ**

﴿زَكَّاهَا﴾ [الشمس: 9]. فالطالب الذي يصبو إلى إنماء، وإعلاء نفسه، لا بدّ أنْ يَعي المقصود منها، وكيفيّة التّعامل معها، لذلك ربّما قلّة العلم الشرعي لديه قد دفعت به إلى المبالغة بفعل الطاعات، ظناً منه أنّ هذا هو الصواب، ولكن عندما يصطدم بالظروف التي قد تحول بينه وبين ما يطمح، قد يَشعُر بأنّ ما يصبو إليه لم يكن بالمستوى المطلوب، لذا حذر الإسلام من الغلو في التدين، وحث على الوسطية والاعتدال.

ولعل حديث النفر الثلاثة يجسد مثال الوسطية والاعتدال في مسلك التدين، فقد **(جَاءَ ثَلاَثَةُ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ ﷺ، يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ ﷺ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ تَقَالُّوهَا، فَقَالُوا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ ﷺ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَّا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلاَ أُفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلاَ أَتَزَوَّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: أَنْتُمُ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي)** (البخاري/5063/2/7)، فالنبي ﷺ قَنّن أفعال النّفر الثلاثة، حيث يقوم الفرد بتلبية جميع حاجته بوسطية واعتدال.

وقد يرجع حصول الطلبة على مستوى متوسط من النفس المتنطّعة إلى الأسلوب الذي يتّبعون، فالطالب الذي يسعى للوصول إلى المثالية –إنْ صح التعبير– ربّما ينطلق إلى حثّ الآخرين، ودعوتهم للالتزام بمتطلبات النفس المتنطّعة كما يراها هو، ولكن عندما يتعرّض للضغوطات التي قد تواجهه من قِبل الآخرين؛ نتيجة تطرّف أفكاره، قد يُعرّضه ذلك للانتقادات السّلبية، الأمر الذي يحول بينه وبين ما يَطمح، فبعض الطلبة قد يُلزم الآخرين بما لم يلزمهم به الله تعالى، ويُشدّد عليهم في الأخذ بالعزائم، وترك الرخص، ولكن هذا لا يُقبل شرعاً؛ لأنّ النبي ﷺ كان أطول الناس صلاة في حال أنّه صلى منفرداً، ولكن إذا صلى بالناس راعى

ظروفهم، وخفف عليهم، ففي الحديث: **(إِذَا صَلَّى أَحَدُكُمْ لِلنَّاسِ فَلْيُخَفِّفْ، فَإِنَّ فِيهِمْ الضَّعِيفَ وَالسَّقِيمَ وَذَا الْحَاجَةِ، وَإِذَا صَلَّى أَحَدُكُمْ لِنَفْسِهِ فَلْيُطَوِّلْ مَا شَاء)** (البخاري/1/ 703/142).

أما حصول بُعد النفس الأمّارة بالسّوء على المرتبة الثّالثة، وبمستوى متوسط أيضاً، فقد يَعُود إلى انشغال الطلبة من حين لآخر بالعديد من مغريات الحياة، فالطلبة ربّما يواجهون مشاقّ النفس، وشهواتها، وكثرتها، لا سيما في هذا الوقت الذي طغت فيه الحياة المادية، فَحُبّ الشّهوات مستمرة؛ لأنّ النّفس ملازمة له، فهي تأمره بما تهواه، قال تعالى: **﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾** [يوسف: 53]. وبالتالي فإنّ الطالب في مَدّ وجَزْرٍ بين اتّباع الهدى، وبين اتباع الهوى الذي يقوده إلى ارتكاب المعصية، قال تعالى: **﴿وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾** [الكهف: 28]. وقال تعالى: **﴿أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا﴾** [الفرقان: 43]. وقال تعالى: **﴿وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾** [القصص: 50]. فالإيمان يزيد وينقُص، قال تعالى: **﴿وَيَزْدَادَ الَّذِينَ آمَنُوا إِيمَانًا﴾** [المدثر: 31]. وقال النبي ﷺ: **(لاَ يَزْنِي الزَّانِي حِينَ يَزْنِي وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلاَ يَشْرَبُ الخَمْرَ حِينَ يَشْرَبُ وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلاَ يَسْرِقُ السَّارِقُ حِينَ يَسْرِقُ وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلاَ يَنْتَهِبُ نُهْبَةً، يَرْفَعُ النَّاسُ إِلَيْهِ فِيهَا أَبْصَارَهُمْ، وَهُوَ مُؤْمِنٌ)** (البخاري/2475/136/3)، ففي الحديث نَفَى النبي ﷺ كمال الإيمان الواجب بفعل هذه الكبائر، ممّا دلّ على نقص الإيمان بفعلها، وبالتالي قد يكون هذا التذبذب بين بواعث الهدى والهوى، قد أدى إلى الحصول على هذه النتيجة.

وقد يكون من الأسباب أيضاً جهل الطلبة بقبح المعصية، واستصغارها، وجهلهم بحقيقة المفسدة المترتبة عليها، فالمعصية تُثقِل الطالب عن الطاعة، وتُحبِّبه بالمعصية، لكنّ الله تعالى لم يحرّم شيئاً إلا إذا فيه خُبثٌ مخالف للدين، أو الأخلاق، أو القيم، أو الإنسانية، قال تعالى: **﴿وَيُحِلُّ**

﴿لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ [الأعراف: 157]. فالطالب قد يُقْدِم على ارتكاب المعصية جهلاً بقبحها، وبحقيقة المفسدة المترتبة عليها، ولكن رجوعه إلى الله تعالى بالتّوبة والاستغفار، قد يُحدُّ من عمل النفس الأمّارة بالسّوء، فلا يُطلق العَنان لها، وهذا ما يجعلها في مرتبة متوسّطة؛ لاستمرارية التوبة بعد المعصية، ومن هنا لا بد أنْ يعلم الطالب قبح الآثار المترتبة على ارتكابها، وأنْ يعلم أيضاً أنّ الله تعالى حرّم عليه بعض الأمور؛ صيانة له من أسباب الشّقاء، قال تعالى: ﴿فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [النور: 63]. فبالمعصية يعيش صاحبها في قلق، واضطراب، ويَفقِد معنى السّعادة، والفرح، والطُمأنينة، وانشراح الصدر.

وقد تكون الصحبة السيئة أحد الأسباب التي أدّت إلى حصول النّفس الأمّارة بالسّوء على هذا المستوى؛ فالطالب يتأثّر بالصحبة، سواء الصحبة الحسنة أم السيئة، وقد أوضح النبي ﷺ ذلك بقوله: (**إِنَّمَا مَثَلُ الجَلِيسِ الصَّالِحِ وَجَلِيسِ السُّوءِ كَحَامِلِ المِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أنْ يُحْذِيَكَ وَإِمَّا أنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الكِيرِ إِمَّا أنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا مُنْتِنَةً**) (البخاري/5534/96/7)، فمجالسة رفقاء السّوء كمجالسته الحدّاد الذي ينفخ في الكير، فيتطاير منه الشّرر الذي قد يحرق الثّياب، أو يُصيب منه الدّخان والريح الخبيثة، وبالتالي قد تؤثّر الصّحبة السّيئة على الطالب بارتكابه المخالفات الشّرعية، حتى يؤدي به إلى انخفاضٍ في مستوى اطمئنانه النفسي، إلا أنّه سُرعان ما يرجع عن فِعلته، ويترك مجالسة رفقاء السّوء، فيرجع إلى الله تعالى، فيعود اطمئنانه النفسي فيرتفع مرة أخرى، فمن الممكن أنّ هذه الاستمرارية أدّت إلى حصول الطلبة على هذه الدرجة المتوسطة من النّفس الأمّارة بالسوء.

ويمكن تفسير حصول الطلّبة على مستوى متوسط من النّفس الأمّارة بالسوء، نتيجة الغفلة عن الله تعالى، في بعض الأحيان قد يتبع الطالب هوى النّفس، حيث تجلب له الوساوس، وغيرها، قال تعالى: **﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾** [الزخرف: 36]. فهذه الغفلة قد تجلب له الوساوس التي توقعه في ارتكاب المعصية، لذا فإنّ قلب الطالب الغافل عن الله تعالى قد لا يتأثر بدلائل الهدى، فقد يمر عليها دون إدراك، أو إحساس بها، وكأنّ قلبه معطل عن وظيفته، قال تعالى: **﴿إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ﴾** [يونس: 7]. فكلّما غَفِل قلبه عن ذكر الله تعالى، كلّما كان الشّيطان له قرين سوء، يوسوس له السّوء، ويزيّنه، وهذه الغفلة قد تُشعر الطالب بِطُول الأمل، مما يجعله يقع في المعصية، وينسى أو يتناسى الآخرة، قال تعالى: **﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾** [الحديد: 16]. فعندما يشعر بِطُول الأمل، وينسى أنّه مهدد بالموت في كل لحظة، فإنّ ذلك قد يرفع من مستوى النفس الأمّارة، إلا أنّ النفس اللّوامة قد تقوم بعملها، فتلومه على هذه الغفلة، فيرجع مرّة أُخرى فيتأثّر بِدلائل الهُدى، وهكذا فإنّ هذه العملية المستمرّة قد تكون أحد الأسباب في حصول الطلبة على مستوى متوسط من النّفس الأمارة بالسوء.

وربما تكون تلك النتيجة بسبب الفراغ الذي قد يشعر به الطالب، وبالتالي قد لا يحسن استغلاله فيكون سهل الانقياد وراء المعصية، لذا حذّر النّبي ﷺ من عدم استغلال الوقت بالخير والنّفع، ففي الحديث: **(لَا تَزُولُ قَدَمُ ابْنِ آدَمَ يَوْمَ القِيَامَةِ مِنْ عِنْدِ رَبِّهِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ خَمْسٍ، عَنْ عُمُرِهِ فِيمَ أَفْنَاهُ، وَعَنْ شَبَابِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ، وَمَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ، وَمَاذَا عَمِلَ فِيمَا عَلِمَ)** (الترمذي/2416/612/4/حسن). وفي حديث آخر: **(نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ:**

الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ) (البخاري/6412/88/8). فالفراغ قد يؤدي بالطالب إلى إطلاق البَصَر إلى ما لا يَحِلّ، لذا أمره الشّرع بغض البصر، قال تعالى: **﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ﴾** [النور: 30]. وقال تعالى: **﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ﴾** [النور: 31] فالنّظر داعي إلى فساد القلب، الأمر الذي يؤثّر على النفس بتراجع إيمانها، من هنا لا بد أنْ يشكر الطالب خالقه تعالى على نعمة البَصَر، وأنْ يسخّرها في طاعته، وأنْ يستشعر نَظَرِ الله تعالى إليه، ومراقبته له، وقد يؤدي الفراغ أيضاً إلى إطلاق اللّسان، وبالتالي فإنّ النفس الأمّارة بالسّوء قد تُوَجّه الطالب إلى اقتراف الغيبة، والنّميمة، والكذب، والّسخرية، وغير ذلك، لذا جاء التوجيه النبوي للحدّ من هذه الظاهرة بقوله ﷺ: **(وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ)** (البخاري/6018/11/8)، أي: فليتكلم الذي فيه خير ومنفعة، وإلا فليسكت.

وقد يعود حصول النفس الأمّارة بالسوء على مستوى متوسط نتيجة اغترار الطلبة بعفو الله تعالى، فقد تجد الطالب يرتكب المعصية ويتعلق بعفو الله تعالى؛ لأنّ لديه إيمان بأنّ الله تعالى يغفر ذنبه، ولكن ينسى أو يتناسى أنّ الله تعالى شديد العقاب، قال تعالى: **﴿نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ * وَأَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ﴾** [الحجر: 49–50]. فقد يؤدي اغتراره بعفو الله تعالى إلى الإقدام على ارتكاب المعصية، وفي المقابل قد تجد بعض الطلبة يستعظمون ذنوبهم، وييأسون من إمكانية غفران الله تعالى لهم، مما يدفعهم إلى الاستمرارية في ارتكاب المعصية، الأمر الذي قد يدفع بالبعض إلى إضاعة الفرائض، واتّباع المحرّمات، فيظنوا أنّهم هالكون لا محالة، متناسون مغفرة الله تعالى الواسعة، فرحمة الله تعالى لا تضيق بخطاياهم، وإنْ تفاقمت، قال تعالى: **﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾** [الزمر: 53]. ومن هنا على الطالب أنْ يعيش بين الرجاء والخوف؛ لكي لا ينجرف وراء النفس الأمّارة بالسوء.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الثالث والذي نص على: "ما مستوى المراقبة الذاتية من منظور تربوي إسلامي لدى طلبة جامعة اليرموك"؟

أظهرت النتائج أنّ مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك كان مرتفعاً، وقد تُعزى هذه النتيجة إلى دور الإسلام في تنمية التربية الروحية عن طريق إيقاظ إحساسهم بقدرة الله تعالى، ومراقبته، وتنمية إيمانهم بالله تعالى؛ ليظهر آثار ذلك على سلوكهم وتصرّفاتهم، فالتربية الرّوحية عماد التربية في الإسلام، ومن هنا فإنّ ارتفاع مستوى المراقبة الذاتية يعكس إحساس الطلبة بمبدأ مراقبة الله تعالى، قال تعالى: **﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾** [النساء: 1]. وقال تعالى: **﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾** [الحديد: 4]. وقال تعالى: **﴿وَإِنْ تَجْهَرْ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى﴾** [طه: 7]. وقال تعالى: **﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾** [غافر: 19].

فالطالب حينما يستشعر مثل هذه النصوص من شأنه أنْ يضبط الطالب سلوكه، مراقِباً لله تعالى، في كل حركاته، فهو يتعبد الله تعالى في ذلك، فمفهوم العبادة لا يقتصر على أداء الصلاة، والزكاة والصيام، فحسب، فحياة المسلم كلّها لله تعالى، قال تعالى: **﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾** [الأنعام: 162]. ومن هنا فالطالب حينما يراقب الله تعالى، ويستشعر معيته على الدّوام، فيؤدي الذي عليه من صدِقٍ، وأمَانةٍ وإنصافٍ، ومراقبة حديثه مع الآخرين، وإحسان المعاملة معهم، كل ذلك قد يرفع من مستوى المراقبة الذاتية، وهذا ما أشارت إليه دراسة الأهدل (1992). حيث أكدت على دور الإسلام في تنمية المراقبة الذاتية من خلال العديد من المبادئ والأساليب في القرآن الكريم والسنة النبوية.

وقد يعود ارتفاع مستوى المراقبة الذاتية لدى الطلبة إلى الدور الرئيس الذي تلعبه الأسرة في تنمية إحساس أبنائها بمراقبة الله تعالى، فالأسرة هي اللبنة الأولى في بناء المجتمع، ومسؤولة عن تربية الطفل، وحمايته من الانحراف، ومن هنا كان التوجيه الإسلامي ببناء الأسرة

على أُسس متينة تؤثر في مستقبل أبنائها، ويتمثّل الدور التربوي الإيماني للأبناء من خلال التنشئة الصّالحة بغرس المبادئ، والقيم الإسلامية، وتنشئتهم على حبّ الله تعالى، ومراقبته في السر والعلن؛ لِما فيه من وقاية، وحماية من الانزلاقات الفكرية في مراحلهم العمرية في المستقبل، لذا وضع الإسلام العديد من الطرائق التي تنّمي المراقبة الذاتية في قلوب الأفراد، والتي من أبرزها: ربطهم بالله تعالى من خلال مبدأ الترغيب والترهيب، وربطهم بالقرآن الكريم تطبيقاً، وحفظاً، وتلاوة، وتعميق الإيمان بأسماء الله تعالى، وصفاته، وغرس محبة النبي ﷺ في القلوب، وتعويدهم على تذكر عظمة الله تعالى من خلال مظاهر الكون المتنوعة من برد، وحر، وليل، ونهار، وغير ذلك؛ لإبقاء الفطرة على صفائها، ونقائها على توحيد الله تعالى، وهذا ما أكّدته دراسة بليلة (1999)، التي أظهرت اهتمام التربية الإسلامية بالأسرة، وركزت على مرحلة الطفولة؛ باعتبارها أهم مرحلة يمكن فيها تنمية المراقبة الذاتية.

وقد يعود ارتفاع مستوى المراقبة الذاتية إلى الدور الذي تلعبه المدرسة في تنمية إحساس طلابها بمبدأ المراقبة الذاتية، من خلال مناهجها الدّراسيّة التي تعمل على تنمية القيم، والاتجاهات الإيجابية التي تزرع وتنمّي مبدأ الإحساس بمراقبة الله تعالى، فالمناهج الدراسية تُعَدُّ الوسيلة المُثلى لنقل هذا المبدأ في نفوس الطلبة، والتي تعكس فلسفة الدين والمجتمع، والمنهاج يتكون من الأهداف التربوية التي تتنوّع، وتختلف مستوياتها، فمنها الأهداف المعرفية، والوجدانية، والنفس حركية، بالإضافة إلى الأنشطة، والتقويم، فضلاً عن دور المعلم في تزويد الطلبة بالخبرات والمهارات والمعارف والمعلومات التي تُرسّخ فيهم قيمة الإحساس بمراقبة الله تعالى، فالعملية التربوية يتوقف نجاحها بشكل كبير على إعداد المعلّم مهنياً وعلمياً وسلوكياً، حيث يستند هذا الإعداد إلى قاعدة فكرية قوية منبثقة من الإيمان بالله تعالى والفَهم الصحيح للإسلام، وهذا لا يعني إلغاء دور الطالب في تنمية الإحساس بمراقبة الله تعالى، فهو محور

العملية التربوية والتعليمية، وثمرتها وغاية وجودها؛ لإعدادهم لمواجهة مطالب الحياة وتحدياتها في الحاضر والمستقبل، ومن هنا يقع عليه مهمة التعلّم والبحث عن المعلومات التي تخدمه في تنمية الشعور بمبدأ المراقبة الذاتية؛ حتى يُصبح صالحاً في نفسه مصلحاً لغيره.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يمتلكه الطلبة من قدرات معرفية، عقلية، ترتبط بعملية المراقبة الذاتية، كالانتباه، والإدراك، والوعي، والتقويم، فمثل هذه المهارات قد تُسهم بشكل كبير في زيادة مستوى المراقبة الذاتية، وهذا ما يقودهم إلى استقلال شخصياتهم، وتحمّلهم المسؤوليات، فضلاً عن مدى فهمهم لذاتهم، وفهمهم للآخرين، نتيجة الخبرات التي يمرّون بها، وقد ينظرون إلى شخصياتهم بأنّها تتطور يوماً بعد يوم، وهذا يتطلب العمل بمبدأ المراقبة الذاتية، وما من شك أنّ هذا الأمر يتطلب منهم الوعي بكامل سلوكياتهم التي يقومون بها حيث يقوم الطلبة بتحديد غاياتهم، والعمل على ترتيب أولوياتهم، والعمل بجد، فالمسلم يرتقي بأخلاقه وسلوكه يوماً بعد يوم، لا سيما عندما ينطلق من قيمه الإسلامية، التي تبعث في نفسه الرغبة المستمرة بالتطلع إلى الأفضل، لذا لفت النبي ﷺ نظر الصحابة الكرام إلى مجموعة من المتميزين تقديراً لجهودهم، ففي الحديث: **(أَرْحَمُ أُمَّتِي بِأُمَّتِي أَبُو بَكْرٍ، وَأَشَدُّهُمْ فِي أَمْرِ اللَّهِ عُمَرُ، وَأَصْدَقُهُمْ حَيَاءً عُثْمَانُ بْنُ عَفَّانَ، وَأَعْلَمُهُمْ بِالحَلَالِ وَالحَرَامِ مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ، وَأَفْرَضُهُمْ زَيْدُ بْنُ ثَابِتٍ، وَأَقْرَؤُهُمْ أُبَيُّ بْنُ كَعْبٍ، وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَمِينٌ، وَأَمِينُ هَذِهِ الأُمَّةِ أَبُو عُبَيْدَةَ بْنُ الجَرَّاحِ)** (الترمذي/3790/664/5/صحيح).

كما يرى الباحث أنّ مراعاة الطلبة لمشاعر الآخرين، واهتمامهم بالعادات، والمعايير الاجتماعية، والسّعي نحو الظهور بمظهر لائق، قد يؤثر على ارتفاع مستوى المراقبة الذاتية، فجانب الضّمير، والمشاعر الإنسانية، تحظى بأهمية كبيرة في الإسلام، قال تعالى: **﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾** [البقرة: 83]. وقال النبي ﷺ: **(لَيْسَ الْمُؤْمِنُ بِالطَّعَّانِ، وَلَا اللَّعَّانِ، وَلَا الْفَاحِشِ، وَلَا**

الْبَذِيءِ) (الترمذي/1977/350/4/صحيح)، فصلاح الفرد، أو فساده، يبدأ من قلبه، ومشاعره، وتحرير الضّمير من العبودية لغير الله تعالى، فالمسلم صاحب قلب حيّ، ينعكس ذلك على سلوكه، وتصرفاته، وهذا الخُلُق يتطلب المراقبة الذاتية، والعمل على تقويم السلوك باستمرار، ومن هنا فالطلبة لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم عند تعاملهم مع الآخرين، فما من شك أنّ صدور الانفعالات السلبية غير المنضبطة من الطالب من شأنها أنْ تستهلك طاقته الإيجابية، لذا حرص النبي ﷺ على توجيه الأفراد إلى السيطرة على انفعالاتهم، ففي الحديث: **(أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي، قَالَ: لاَ تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لاَ تَغْضَبْ)** (البخاري/6116/28/8)، ويُلحظ من الحديث أنّ النبي ﷺ أوصى بأنْ يضبط الفرد انفعالاته، وبالتالي إذا غضب الفرد لا بد أنْ يحذر بأنْ لا يتمادى في الغضب، أو أنْ لا يسلك أي مسلك يُؤدي به إلى الغضب، وهذه النتيجة تؤكّدها دراسة العزام (2015) التي أشارت إلى مركزية المشاعر، والضّمير في صلاح الفرد، واستسلامه لله تعالى.

وقد يُعزى ارتفاع مستوى المراقبة الذاتية لدى الطلبة إلى شعورهم بالخطيئة، والندم على اقتراف الذنوب، قال تعالى: **﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾** [القيامة: 14]. وهنا يظهر دور النفس اللوّامة التي تعمل كرقابة داخلية على الطلبة؛ لتوجيههم نحو الطمأنينة، والحدّ من الانحدار الجِسمي البهيمي -إنْ صح التعبير- قال تعالى: **﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللوَّامَةِ﴾** [القيامة: 2]. وبالتالي إنّ الشعور بالخطيئة صفة ملازمة تجعل الطلبة في مراقبة مستمرة لأقوالهم، وأفعالهم، قال ﷺ: **(كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ)** (ابن ماجه/4251/1420/2/حسن).

وربما يعود ارتفاع مستوى المراقبة الذاتية إلى تنظيم الطلبة لأفكارهم وفقاً لأهدافهم الدراسية، الأمر الذي جعلهم يتابعون دراستهم الجامعية بعناية، فضلاً عن مقارنتهم بين الطرائق التي يَتَّبعونها، والطرائق الأخرى ليَرَوا أيها أكثر فاعلية؛ منْ أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف،

وما من شك أنّ ذلك يتطلب تفكيراً متأنياً، وإعمالاً للعقل، لذا حث القرآن الكريم على ذلك في كثير من المواضع، منها قوله تعالى: **﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾** [ص: 29]، وقوله تعالى: **﴿وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ﴾** [العنكبوت: 43].

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الرابع، والذي نص على: "ما تأثير كل من المتغيرات: مستوى دخل الأسرة، المستوى التعليمي للأب، مستوى التحصيل الدراسي، النفس الأمّارة بالسوء، النفس المطمئنة، النفس المتنطّعة، المراقبة الذاتية، في مستوى الصحة النفسيّة من وجهة نظر تربوية اسلامية لدى طلبة جامعة اليرموك"؟

إنّ النتائج الخاصة بالنماذج التنبؤية الرئيسة الخمسة: الصحة النفسيّة، والارتياح مع الذات، والارتياح مع الآخرين، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة، والسلامة النفسيّة، قد كانت على النحو الآتي:

أولاً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الأوّل "الصحة النفسيّة":

أ. كُلّما زاد مستوى امتلاك النفس المطمئنة لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الصحة النفسيّة لديهم يزداد بمقدار (0.27) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالطالب الذي يزداد مستوى امتلاكه للنفس المطمئنة، سوف يزداد امتلاكه لمستوى الصحة النفسيّة لديه؛ لأنّ الصحة النفسيّة هي نتاج لاطمئنان النفس، وبالتالي فالطالب باستطاعته فهم ذاته، وكيفية التعامل معها، بالإضافة إلى قدرته على الشعور بالارتياح مع الآخرين، حيث بإمكانه إقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة، والشعور المتبادل مع الطلبة بالحب، والانتماء، والثقة، والقدرة على التعايش في ظل مبادئ الإسلام، كما

بإمكانه مواجهة مطالب الحياة والتكيف معها، فضلاً عن شعوره بالسلامة النفسيّة وخلوه من أعراض المرض النفسي أو العقلي الذي يؤثر سلباً على فاعليته بشكل عام.

ب. كُلّما زاد مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ الصحة النفسيّة لديهم تزداد بمقدار (0.29) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالطالب يعرف نفسه جيداً من خلال مراقبته لذاته، فيعرف ما له وما عليه، وبالتالي فهو يعمل على تعديل سلوكه باستمرار ضمن ضوابط الشريعة، مما ينعكس ذلك على ارتياحه مع ذاته، ومع الآخرين، الأمر الذي يمكّنه من مواجهة مطالب الحياة، فضلاّ عن شعوره بالسلامة النفسيّة، وخلوّه من أعراض المرض النفسي، أو العقلي، فالطالب الذي يراقب ذاته يتمتع بقدرات عقلية جيدة؛ لأنّ مراقبة الذات تحتاج إلى قدرات جيدة من التركيز، والنقد، والتقويم، وغير ذلك، فبمجرد مراقبته لذاته يُعدّ صحة نفسية؛ لأنّه يسعى إلى تطوير ذاته نحو الأفضل من خلال عملية تقنين مستمرة لتصرفاته، والطالب الذي يراقب ذاته باستمرار تَكُونُ المواقف الإيجابية في حياته أكثر من المواقف السلبية، ومن هنا كلّما زاد مستوى المراقبة الذاتية، كُلّما زاد مستوى الصحة النفسيّة.

ج. كُلّما زاد مستوى النفس الأمّارة بالسوء لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الصحة النفسيّة لديهم يتراجع بمقدار (0.19) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالطالب الذي تأمره نفسه بالسّوء فيرتكب المعصية، يكون بذلك قد خالف الشرع، بالإضافة إلى مخالفته قيم المجتمع السائدة، ومن هنا سوف يشعر بتأنيب الضمير، فتكثر الوساوس لديه، فتؤثر على سلامته النفسيّة، الأمر الذي يوجِد لديه اليأس، والقنوط من

رحمة الله تعالى، فَيَركَن إلى النفس الأمّارة بالسّوء، مما يؤثر على مستوى صحته النفسيّة من خلال الشّعور بالاضطراب تجاه ذاته، فضلاً عن اضطرابه في تعامله مع الآخرين، حيث يفقد ارتياحه مع من حوله، وهذا ما يُشعره بضعفٍ في مواجهته لمطالب الحياة، حتى تَكثُر لديه أعراض المرض النفسي، أو العقلي، كالقلق، والاضطراب، والاكتئاب.

د. كُلّما كان المستوى التعليمي للأب أقرب إلى الدبلوم بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الصحة النفسيّة لديهم يتراجع بمقدار (0.07) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، ربّما لأنّ الأهل على دراية تامة بأهمية شهادة البكالوريوس وما علاها، مقارنة بشهادة الدبلوم، لا سّيما في الوظائف الحكومية، فالآفاق تتّسع لدى الفرد كلما كانت الشهادة أعلى، ومن هنا تَتَزايد التوجيهات، والضغوط من الأهل؛ حرصاً منهم على اجتياز وَلَدِهم لهذه المرحلة، ولكن يزداد الأمر سوءاً بالنسبة له إذا شعر بصعوبة تحقيق طموحات الأهل، خاصة على مستوى التفوّق، والتحصيل الدراسي، مما يتراجع مستوى الصحة النفسيّة لديه.

ه. كُلّما زاد مستوى النفس المتنطّعة لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الصحة النفسيّة لديهم يزداد بمقدار (0.10) من الوحدة المعيارية علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05)، لأنّ الطالب الذي يبالغ في العبادة، ويتشدد في الأخذ بالأحكام الشرعية، يعتقد أنّه قد لبّى مطالب الشرع، فهو ينظر إلى نفسه أنّه يمثّل النموذج المثالي، والأفضل، مقارنة بغيره من الأفراد، ومن هنا فهو يَعتَقد أنّه قد ظَفِرَ بالمطلوب، مما يشعر بأنّه على يتمتع بمستوى مرتفع من الصحة النفسيّة.

و. كُلّما كان مستوى دخل الأسرة أقرب إلى الدخل المنخفض بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الصحة النفسيّة لديهم يتراجع بمقدار (0.06) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)؛ فما من شك أنّ حياة الطالب الجامعي قائمة على عنصر المال؛ فهو ضرورة لدفع الرسوم الجامعيّة، وشراء الكتب، وتصوير المقررات، وشراء الملابس، وأُجرة المواصلات، فضلاً عن حاجته إلى الأكل والشرب، ونحو ذلك من المتطلبات الضرورية، ومن هنا إذا لم يتحصّل الطالب على مِثل هذه المتطلبات، سوف ينعكس على مستوى صحته النفسيّة، وبالتالي يؤثر على ارتياحه مع ذاته، وصولاً إلى عَمَل نوعٍ من العزلة تجاه زملائه، وعدم مشاركتهم في الخروج للتنزّه، وما شابه، وقد يشعر بعدم القدرة على مواجهة مطالب الحياة، فقد ينتج لديه القلق، والاكتئاب، والاضطراب، والوساوس من كثرة التفكير بالمتطلبات التي يفقدها، مما يؤثر سلباً على فاعليته وتحقيق أهدافه.

ز. كُلّما كان المستوى الدراسي أقرب إلى السنة الثانية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الصحة النفسيّة لديهم يتراجع بمقدار (0.05) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أنّ الطالب الذي يَقْرُب من السّنة الثّانية، قد لا يعي بَعْدُ أهمية الدراسة الجامعية، وبالتالي قد يرتكز همّه، وتفكيره على البيئة الجديدة، فينصبّ تفكيره على الأصدقاء والزملاء، وما يتبع ذلك من مُلهيات، مما يؤثر سلباً على تحصيله الدراسي، إضافة إلى ذلك يكون في السّنة الأولى قد درس المواد الحُرّة، التي تُعَدُّ سَهلة مُقارنة بمواد التخصّص، وهذا ما يُشعره بمواجه صعوبة في التخصص الذي يدرسه، وربّما يحصل على إنذار بسبب

تحصيله المنخفض، مما يضطر إلى تغيير تخصّصه، وقد تكون معلوماته في التخصص ضعيفة، ونحو ذلك مما يؤثر سلباً على انخفاض مستوى صحته النفسيّة.

ثانياً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الثاني "الارتياح مع الذات":

أ. كُلّما زاد مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الذات لديهم يزداد بمقدار (0.26) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05)، فكُلّما زاد مستوى المراقبة الذاتية لدى الطالب، كُلّما عَرَف ذاته جيّداً، فيعرف ما له، وما عليه، وهذا ما يُشعره بارتياح كبير تجاه ذاته، مما يؤثر على قدرته على التوفيق بين حاجاته المتعددة، بما يتناسب مع مبادئ الشريعة، وبالتالي باستطاعته مواجهة الفشل، والقدرة على تحمّل الأزمات، فإذا لم يحالفه الحظ بقضية ما يَعُود مرة ثانية، وثالثة حتى يحصل على مُراده، كما أنّه يعمل على تعزيز ذاته باستمرار، فيَشعره بالتقدّم؛ نتيجة التطوّر المستمر.

ب. كُلّما زاد مستوى النفس المطمئنة لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ الارتياح مع الذات لديهم تزداد بمقدار (0.21) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالطالب الذي يمتلك نفساً مطمئنة، يشعر بارتياح مع ذاته؛ لأنّه يتعامل معها بتوازن، واعتدال فلا يكلّفها فوق طاقتها، فهو يرضى بقدراته، ويعمل على تطويرها، والارتقاء بها، فلا يقوم بأي عَمَلٍ قد يُسيء إليها، فهذا التعامل الجيد مع الذات يكون بسبب اطمئنان النفس، واستقرارها الذي يبعث في النفس النظرة الموضوعية، والمتوازنة.

ج. كُلّما زاد مستوى النفس المتنطّعة لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الذات لديهم يزداد بمقدار (0.13) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05)، ربّما لأنّ الطالب قد عبّر عن ذاته، ووصل إلى أقصى ما يمكن تحقيقه من قدرات، بقصد إشباع حاجته من التدين، حيث يرى أنّه قد حقق ما يصبو إليه، سواء من المبالغة في التديّن أم من المبالغة في الأخذ بالأحكام الشرعية وغيرها، فكُلّما بالغ الطالب، وتشدّد على نفسه، كُلّما شَعَرَ أنّه الأكمل، والأفضل، وبالتالي يرتفع مستوى ارتياحه مع ذاته.

د. كُلّما كان المستوى التعليمي للأب أقرب إلى الثانوية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الذات لديهم يزداد بمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، ربّما يعود ذلك إلى عدم تفرّغ الأب لمتابعة دراسة وَلَدِه، حيث يكون الأب في هذه الحالة منصبّ التفكير تجاه عمله، وكيف يحصل على رزقه، ورزق العائلة، وبالتالي عندما يشعر الطالب بعدم متابعة الأب لدراسته، يَكُون مطمئنّ البال، فلا حسيب، ولا رقيب يقيد حرّيته ويضبطها، وبالتالي فإنّه يشعر بارتياح مع ذاته، فليس لديه أية أعراض للاضطراب النفسي، كالقلق، والتوتر، والاكتئاب، وغيرها.

ه. كُلّما كان مستوى دخل الأسرة أقرب إلى المنخفض لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الذات لديهم يتراجع، بمقدار (0.07) من الوحدة المعيارية، علماً أن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالطالب قد لا يشعر بالارتياح مع ذاته، كُلّما كان دخل أسرته أقرب للمنخفض؛ نتيجة عدم تحقيق المتطلبات التي يحتاجها، خاصة المتطلّبات الجامعية، مثل:

دفع الرّسوم، وشراء الكتب، وتصوير المقررات، وغير ذلك، مما يشعر بالاكتئاب، والقلق، والتوتر، والاضطراب، ومن ثَمّ الفشل، وعدم تحقيق التقدم، والنجاح المنشود.

و. كُلّما كان مستوى التحصيل الدراسي الحالي أقرب إلى المقبول بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ الارتياح مع الذات لديهم يتراجع بمقدار (0.07) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، ربّما لشعوره بأنّه خيّب آماله، وآمال الأهل، والزملاء، والأصدقاء؛ بسبب تقصيره، وإهماله لدراسته، وربّما لشعوره بأنّه قد شَذَّ عن الطلبة الذين حَصلوا على تقدير أفضل منه، لذا فقد يوجّه إليه إنذاراً، وقد يُفصَلُ من الجامعة، في حالة عدم رفع تقديره، كما يؤثّر على فرصته بالحصول على وظيفة في المستقبل، إضافة إلى أنّ فرصته ضعيفة في الحصول على مقعد دراسي في حال أراد مواصلة الدراسات العليا، ولا شك أنّ كل ذلك قد يؤثر على ارتياحه مع ذاته.

ز. كُلّما كان المستوى الدراسي أقرب إلى السنة الثانية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإن الارتياح مع الذات لديهم يتراجع بمقدار (0.06) من الوحدة المعيارية علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، وقد يكون ذلك بسبب شعوره بالتقصير، والندم على ضياعه للوقت خلال السَّنة الدّراسيّة الأولى، حيث كان تركيزه في تلك الفترة على الأصدقاء، والملهيات، وذلك على حساب دراسته، وقد يكون بسبب تغيير تخصصه لظروف أثّرت به، وبالتالي قد يَضيع عليه العديد من السّاعات الدراسيّة، إضافة إلى أنّه قد يرسب ببعض المواد، مما يتطلب منه إعادتها، ويزداد الأمر سوءاً إنْ كانت دراسة على حساب جهة من الجهات التي تشترط عليه أنْ يدفع رسوم المواد

التي قد يرسب بها، ومن هنا تزداد الضغوطات عليه، فيشعر بالقلق، والاكتئاب، والتوتر مما يؤثر سلباً على ارتياحه مع ذاته.

ثالثاً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الثالث "الارتياح مع الآخرين":

أ. كُلّما زاد مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الاخر لديهم يزداد بمقدار (0.30) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فتشير هذه النتيجة أنّه كُلّما زاد مستوى المراقبة الذاتية للطالب من شأنه أنْ يرفع من مستوى ارتياحه مع الآخرين؛ لأنّه باعتماده على تعاليم الشريعة، والتزامه الهدي النبوي كجانب تطبيقي عملي في التعامل مع الآخرين، سوف يوجِد لديه فنّ التعامل مع الآخرين- إنْ صح التعبير- حيث تكون لديه القدرة على التعامل مع الآخرين باقتدار، فكل شخص له تعامله الخاص، فيكون التعامل المناسب، للشخص المناسب، في الوقت المناسب، فضلاً عن مراعاة ظروف الآخرين ومشاعرهم، وحقوقهم، فيعرف ما له وما عليه.

ب. كُلّما زاد مستوى النفس المطمئنة لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ الارتياح مع الاخر لديهم يزداد بمقدار (0.21) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالطالب الذي يشعر باطمئنان في نفسه سوف يشعر بثقة، وقدرة عالية، في إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة، حيث يشعر بالثقة، والحب، والانتماء، والقدرة على التعايش مع قيم المجتمع، كما أنّ اطمئنان النفس الذي يشعر به قد يزيد من شعوره بضبط النفس، والتحكّم

بها، وبالتالي تجنّب الصّدام، والصّراع مع الآخرين، حيث تبقى تلك العلاقات قائمة على المحبة، والأُخوّة، فتتسم بالقوّة، والاستمرارية، لا سيما أنّها مبنية على الأخوة الإيمانية.

ج. كُلّما زاد مستوى النفس المتنطّعة لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الآخر لديهم يزداد بمقدار (0.19) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($a=0.05$)، ولَعَلّ ذلك راجعٌ إلى أنّ الطالب الذي يبالغ في التدين يرى أنّه أفضل من غيره، وأكثر قُرْباً من الله تعالى، وهذا ما يُشعره بالتميّز في ظنّه، وربّما دَفَعه ذلك للقيام بدور الدعوة بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ولكن على طريقته الخاصّة، وهذا ما قد يُشعره بأهميته في الوسط الطلابي، وبالتالي قد يرفع ذلك من مستوى ارتياحه في تعالمه مع الآخرين.

د. كُلّما زاد مستوى النفس الأمّارة بالسوء بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الآخر لديهم يزداد بمقدار (0.06) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وقد تُفَسّر هذه النتيجة في ضوء تفريغ الطالب لبعض العقد، والمشاعر السلبية المكبوتة في داخله، حيث يشعر بشيء من التحرّر على الأقل بعدها مباشرة، ثمّ إنّ الإحساس بالذنب متفاوت بين الطلبة، وأغلبهم يوجِد لنفسه المبرّرات لذلك، ولكنّ الطالب في هذه الحالة قد تكون الأذية في نظره إنجاز يفرح به، وربّما يكون ذلك بسبب الغرور، والحسد الذي بداخله، فمن الممكن أنْ يحسد الطالب زميله على تفوقه وتقدمه في الدراسة بناء على دافع الغيرة، فعلى سبيل المثال عندما يتراجع المستوى الدراسي لدى زميله، ويحصل على علامات متدنية، يكون قد أشبع رغبته في حصول زميله على تلك النتيجة، فعندها يشعر بالارتياح، فالغاية عنده تبرر الوسيلة، ومن هنا قد تدفع النفس الأمّارة بالسّوء إلى الشّعور بالارتياح لحصول الطالب على

مراده، بغض النظر عن الوسيلة، أو الطريقة المتَّبَعة، هل هي مخالفة أم موافقة للشريعة الإسلامية، ومن الممكن أيضاً أنّ النفس الأمّارة بالسّوء قد تدفع بالطالب إلى ارتكاب بعض الأفعال المحرمة كشرب الخمر مثلاً، حيث تُزّين له النفس أنّ شرب الخمر سوف يوجِد لديه الارتياح النفسي، والتخلّص من المشاكل، وبالتالي قد يكون ازدياد النفس الأمّارة بالسّوء مُفْضِي إلى ازدياد الارتياح مع الآخر تزييناً من تلك النّفْس.

ه. كُلّما كان المستوى الدراسي أقرب إلى السنة الأولى لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى الارتياح مع الآخر لديهم يزداد بمقدار (0.08) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، ولعل ذلك راجع إلى أنّ طلبة السنة الأولى قد انتقلوا من البيئة المدرسية إلى البيئة الجامعية، وبالتالي فقد انتقلوا إلى بيئة أفضل مما كانوا عليه في السّابق، حيث تتوفر في البيئة الجديدة الحدائق، والمطاعم، والمكتبة المركزية، وغير ذلك، فضلاً عن انتقالهم إلى بيئة أوسع في إقامة العلاقات الاجتماعية؛ كون الجامعة تحتوي على العديد من الطلبة من مختلف البيئات، وبالتالي قد ينعكس ذلك على ارتياحهم مع الآخرين في التعرّف على أصدقاء، وزملاء جُدُد، والتعرّف على ثقافات، وعادات جديدة، وهذا بدوره يزيد من مستوى ارتياحهم مع الآخرين.

و. كُلّما كان المستوى الدراسي أقرب إلى السنة الثالثة بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ الارتياح مع الآخر لديهم يزداد بمقدار (0.07) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالطالب قد تزداد علاقاته مع الزملاء بشكل أوسع من ذي قبل، وقد يتعرّف على الأساتذة الذين يدرّسونه بشكل أفضل من السابق، وقد يكون له الدور الفاعل بالمشاركة في الانتخابات الجامعية، أو

المناسبات الدينية، أو الوطنية، وبالتالي قد تتّسع مداركه، فتصبح لديه الخبرة في إقامة العلاقات مع الآخرين، حيث اعتاد على هذه البيئة، لا سيما أنّه اقترب من السنة الدراسية الثالثة، فهذه مدة كافية ليتمكن الطالب من امتلاك المهارات المتعددة في تعامله مع الآخرين، الأمر الذي يولد لديه الشّعور الارتياح.

رابعاً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الرابع "القدرة على مواجهة مطالب الحياة":

أ. كُلّما زاد مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى القدرة على مواجهة مطالب الحياة لديهم يزداد بمقدار (0.31) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05)، فالطالب عندما تزداد مراقبته لسلوكه، والعمل على تعديله باستمرار، لا شكّ أن المواقف الإيجابية سوف تزداد في حياته، وبالتالي يصبح سلوكه أقرب إلى الصواب، وهذا بدوره يجعله يواجه مطالب الحياة بشكل أفضل، فهو يستفيد من تعديل سلوكه، وتطويره نحو الأفضل، ولا يقف إلى هذا الحد فحسب، بل يرتقي بمستوى تفكيره فتزداد طموحاته، وتطلعاته، لذا تتسم الشخصية التي تتعهد بمراقبة سلوكها بالتنظيم، والموضوعية التي تجعل منها شخصية قادرة على تحمّل المسؤولية، والواجبات الموكلة إليها، فتتجنّب العشوائية، وتُبادر في الحلول المناسبة عند ظهور مشكلة ما.

ب. كُلّما زاد مستوى النفس المطمئنة لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ القدرة على مواجهة مطالب الحياة لديهم تزداد بمقدار (0.30) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى

الدلالة ($\alpha=0.05$)، ولعل شعور الطالب بالهدوء، والاستقرار، نتيجة امتلاكه النفس المطمئنة، يجعله أكثر قدرة على مواجهة مطالب الحياة؛ بسبب نظرته الواضحة، والمنطقية إلى الأمور، فاطمئنانه هذا يوجِد لديه النّظرة المتوازنة لمطالب الحياة، فلا إفراط ولا تفريط، وبالتالي فهو يرى الأمور أكثر وضوحاً، فتكون قدرته على مواجهة تلك المطالب أكثر فاعلية، لا سيما أنّها تحتاج إلى صفاء الرؤية، وعدم تشتت الأفكار.

ج. كُلّما كان المستوى التعليمي للأب أقرب إلى الدبلوم لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى القدرة على مواجهة مطالب الحياة لديهم يتراجع بمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، يرى الباحث أنّ الفرد يتعلم من خلال حياته الشيء الكثير، لكن عندما يدخل في سَلك التعليم الجامعي، والدراسات العُليا، يكون الأمر أجود وأفضل، خاصّة في مواجهة مطالب الحياة، فكُلّما ارتقى الفرد بتعليمه، كُلّما ارتقى بفكره ومعاملته، فيكون باستطاعته مواجهة تلك المطالب بشكل جيد، حيث يقوم بالتخطيط المستمر، ووضع البدائل، والمقترحات، بشكل علمي منظم، والتي قد تُسعفه في مواجهة الأزمات، والضغوطات، لكن عندما يكون المستوى التعليمي للأب أقرب للدّبلوم، قد يفتقر لمثل تلك المهارات التي تساعده على مواجهة مطالب الحياة بكفاءة واقتدار، ومن الممكن أنّه يمتلك مثل تلك المهارات لكن بشكل بسيط، لا تُساعده على مواجهة ظروف الحياة، ومن هنا، قد يؤثر ذلك على الطالب بتراجع مستوى قدرته على مواجهة مطالب الحياة؛ وذلك بسبب ضعف القدوة "الأب" تجاه مواجهة تلك المطالب الحياة؛ فمن المعلوم أنّ الطالب تتأثر شخصيته، وأسلوب تفكيره، ومعاملته بالقدوة "الأب" الذي يمثل

بالنسبة لديه المثل الأعلى، فإذا كان الأب أقدر على مواجهة مطالب الحياة سوف يكون باستطاعة الطالب مواجهة مطالب الحياة، والعكس صحيح.

د. كُلّما كان دخل الأسرة أقرب إلى المرتفع بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى القدرة على مواجهة مطالب الحياة لديهم يزداد بمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالحياة المعاصرة يَغلُب عليها طابع المادّة، والمنفعة، وبالتالي يُعدّ المال عَصَب الحياة؛ فهو يُعدُّ الأساس في حلول كثير من المشكلات، لذا فهو يحتل مكانة، وموقعاً مركزياً في مواجهة مطالب الحياة، ومن هنا، كُلّما ارتفع دخل الأسرة، كُلّما ارتفعت القدرة على مواجهة مطالب الحياة، حيث يكون باستطاعة الطالب حل العديد من المشكلات، فضلاً عن إشباع رغباته، وتوفير متطلباته المتعددة.

ه. كُلّما كان المستوى الدراسي أقرب إلى السنة الثانية لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى القدرة على مواجهة مطالب الحياة لديهم يتراجع بمقدار (0.06) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، ربّما تُفسّر هذه النتيجة بعدم وجود المسؤوليات الكبيرة التي تقع على عاتق الطالب، فهو لا يَحمِل في الغالب إلا مسؤولياته الدراسية، كالامتحانات، والمحاضرات، ونحو ذلك، فالطالب مُتّكِل في الغالب على الأهل بتوفير احتياجاته، ومتطلباته، ورغباته، وربّما تَجِد له الحلول الجاهزة لبعض المشاكل التي قد يُواجهها، ولا شك أنّ هذا قد يُنقص لديه جانب الخبرة في مواجهة مطالب الحياة؛ لاعتماده في الغالب على حلول الآخرين، مما يُفقِده القدرة على تحمّل المسؤولية، والواجبات، والتخطيط للمستقبل.

خامساً: نتائج النموذج التنبؤي الفرعي، وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الخامس "السلامة النفسيّة":

أ. كُلّما زاد مستوى النفس الأمّارة بالسوء لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى السلامة النفسيّة لديهم يتراجع بمقدار (0.54) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05)، فالنفس الأمّارة بالسوء من شأنها أنْ توجِد في نفس صحابها الوساوس الكثيرة، والتي تؤثر على سلامته النفسيّة، فَتظهَر عليه أعراض المرض النفسي، أو العقلي، كالقلق، واضطراب المزاج، والاكتئاب، والوساوس، وربّما يشعر الطالب في هذه الحالة بأنّ الأفكار السّلبية تلازمه، فقد يشعر بأنّ الطلبة يتحدثون عنه، أو يراقبونه، وربّما يشعر بعدم ثقتهم، وربّما يشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل، إلى غير ذلك من الأمور التي تؤثر سلباً على سلامته النفسيّة، والتي تُحدُّ من قدرته على القيام بدوره في الحياة، وتحقيق أهدافه.

ب. كُلّما زاد مستوى النفس المطمئنة لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ السلامة النفسيّة لديهم تزداد بمقدار (0.15) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فعندما يمتلك الطالب نفساً مطمئنة من شأنه أنْ تزداد نسبة السلامة النفسيّة لديه، فاطمئنانه، واستقراره، لا يفتح الباب أمام أية وساوس، أو مؤثّرات سلبيّة، فهو يعلم أنّ الله تعالى قد تجاوز عن أمة الإسلام عما وَسْوَسَت، أو حدّثت به أنفسها، ما لم تعمل به، أو تكلّمت، لذا من السُنّة أنْ يستعيذ الفرد بالله من شر نفسه، ومن شرّ الشيطان.

ج. كُلّما كان مكان الإقامة أقرب إلى اتجاه القرية لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى السلامة النفسيّة لديهم يتراجع بمقدار

(0.13) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالطالب الذي يعيش في قرية ربّما يُؤمِن بمعتقدات تؤثر على سلامته النفسيّة أكثر من الطالب الذي يعيش في المدينة، وبالتالي تكثر لديه الوساوس، والاضطرابات النفسيّة التي تؤثر على مزاجه، ومن أبرز تلك المعتقدات: المبالغة بالاعتقاد في تأثير العين، والحسد، والسّحر، والسّحرة، فالطالب الذي يعيش في القرية قد تؤثر عليه مثل تلك المعتقدات، وربما تسيطر على حياته، فلا يكاد يشعر بأي شعور إلا وَرَدّه إما إلى سِحر أو عين، فالمبالغة في ذلك قد تقوده إلى ملازمة التفكير السّلبي، حيث يشعر بقلق مفاجئ بين الحين والآخر، وقد يقوده إلى التّوهم بسماع أصوات، وتخيّلات غريبة، إلى غير ذلك من الأمور، لذا على الطالب الإيمان بالسّحر، والعين، ولكن ضمن حدود المنطق، فلا يَقْرن ذلك بحياته كلّها، وفي المقابل تَقِلّ مثل هذه الأمور في المدينة؛ لأنّه يَغْلُب عليها الطابع العِلمِي، والعملي، والتجاري، وقد تُعزى هذه النتيجة أيضاً إلى أنّ الطالب الذي يسكن في القرية، ويدرس في المدينة، قد يعيش بين كفتين مختلفتين، من حيث العادات والتقاليد، والحياة المعيشية، فقد يعيش طوال فترة دراسته بين ما يستساغ، وما لا يستساغ، فضلاً عن مقارنته بين حياة القرية والمدينة من حيث سهولة الوصول إلى المتطلبات، ووفرتها، إلى غير ذلك.

د. كُلّما زاد مستوى النفس المتنطّعة بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، فإنّ مستوى السلامة النفسيّة لديهم يتراجع بمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية، علماً أنّ المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، فالطالب المتدين المعتدل يشعر بسلامة نفسية جيدة؛ لأنّه يُلَبّي حاجات الجِسم والروح معاً، فيُقْدِم على عبادة الله تعالى، فلا يُكلّف نفسه إلا وسعها، أما الطالب الذي يُبالغ في التدين، فهو يُكلّف نفسه

فوق طاقتها، وهذه مشكلة بِحَدّ ذاتها، حيث تظهر آثارها السّلبية مع مرور الوقت، ويزداد الأمر سوءاً إذا شعر بتقصيره تجاه ما اعتاد على فعله، متناسياً الضّعف البشري الذي فُطِرَ عليه، فهذا كلّه قد يؤثر سلباً على سلامة الطالب النفسيّة، فقد يشعر بقلق مفاجئ، أو يشعر بسيطرة الأفكار المغالية عليه، وقد يشعر بالذّنب عند تقصيره في أداء النوافل، وقد يُبغض من يُقَصّر في أدائها، وربّما يصل الحال به إلى رفض ملذات الدنيا، مهما كانت بسيطة، وقد يصل الأمر به أيضاً إلى تحريم ما أحل الله تعالى، وبالتالي قد تؤثر مثل هذه الأمور على سلامته النفسيّة.

التوصيات

في ضوء النتائج التي أفضت إليها الدراسة، يوصي الباحث بالآتي:

- تدريس مساقات في الصحة النفسيّة من منظور إسلامي كمتطلب جامعي، أو متطلب كلّية في جميع الأقسام العلمية والإنسانية؛ لما له من الأثر في تصحيح بعض الأفكار التي قد تؤثر سلباً على مستوى الصحة النفسيّة لدى الطلبة.
- الاهتمام بالدراسات التي تتعلق بالصحة النفسيّة من منظور التراث الإسلامي، متمثلاً في مؤلفات العلماء ومصنفاتهم؛ لأنّ فيه ثروة معرفية نفسية ضخمة تحتاج إلى إبرازه.
- أشارت نتائج السؤال الأول إلى أنّ مستوى الصحة النفسية قد تراوح بين المتوسط والمرتفع، لذا يوصي الباحث الجهات المعنية كعمادة شؤون الطلبة، بضرورة العمل على تفعيل دور الأنشطة اللامنهجية، التي من شأنها أنْ تُحافظ على استمراريّة تَمتّع الطّلبة بالصحة النفسيّة ورفع مستواها، لمن لديه حاجة لذلك.
- أشارت نتائج السؤال الثاني إلى أنّ مستوى النفس المطمئنة كان مرتفعاً، وأنّ مستوى النفس المتنطّعة، والنفس الأمارة بالسّوء متوسطاً، ومن هنا يوصي الباحث بضرورة تعزيز مستوى النفس المطمئنّة لدى الطّلبة، من خلال إقامة الندوات الدينيّة؛ لتبادل الخِبرات والمعلومات، حيث يتم تناول أهم الأمور التي تُعزّز مستوى النفس المطمئنّة، بالإضافة إلى عقد دورات دينيّة إرشادية؛ تُسهم في خفض مستوى النفس الأمّارة بالسّوء، والنفس المتنطّعة التي يتشدّد صاحبها، ويُبالغ في التديّن، من خلال التّحذير من المضار المترتبة عليهما، سواء على الفرد نفسه، أم على المجتمع.
- أشارت نتائج السؤال الثالث أنّ مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك كان مرتفعاً، لذا يوصي الباحث بتعزيز مستوى المراقبة الذاتية لدى الطلبة، من خلال عقد

مؤتمرات وندوات، تُسهم في الكشف عن أهمية تعزيز المراقبة الذّاتية، وبيان أثر ذلك على الصعيد التعليمي، والوظيفي، والتجاري، وغير ذلك، بالإضافة إلى عقد دورات تدريبية؛ تسعى إلى استخدام استراتيجيات المراقبة الذّاتية، وتوظيفها في الحياة اليومية.

- أشارت نتائج السؤال الرابع أنّه:

- كُلّما زاد مستوى امتلاك النفس المطمئنة، والمراقبة الذاتية، والنفس المتنطّعة، لدى طلبة جامعة اليرموك، فإنّ مستوى الصحة النفسيّة لديهم يزداد، ومن هنا يوصي الباحث المسؤولين بإقامة الندوات والمحاضرات التي من شأنها أنْ تحافظ وتعزز مستوى الصحة النفسية المرتفع لدى الطلبة.

- كُلّما زاد مستوى امتلاك النفس الأمارة بالسوء، والمستوى التعليمي للأب باتجاه الدبلوم، ومستوى دخل الأسرة باتجاه الدخل المنخفض، والمستوى الدراسي باتجاه السنة الثانية، لدى طلبة جامعة اليرموك، فإنّ مستوى الصحة النفسيّة لديهم تراجع، ومن هنا يوصي الباحث المعنيين بعمل محاضرات تثقيفية، وعقد دورات تَوعَوية للطلبة للعمل على رفع مستوى الصحة النفسية لديهم، والحد من تراجعها.

قائمة المصادر والمراجع

الأحمد، أمل. (2004). **مشكلات وقضايا نفسية**. بيروت: مؤسسة الرسالة.

الأحمد، عبدالعزيز. (2008). **مفهوم الرقابة الذاتية وفلسفتها لدى مديري المدارس الثانوية بدولة الكويت ودورها في تفعيل إدارة الجودة التربوية الشاملة**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الكويت.

أحمد، علي. (2006). **منهج القرآن الكريم في تحقيق الصحة النفسيّة** – دراسة تأصيلية – رسالة دكتوراه (مطبوعة)، جامعة بني سويف، مصر.

أحمد، محمد. (2002). **الأحاديث الواردة في الصحة النفسيّة**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

الأسدي، سعيد وسعيد، عطاري. (2014). **الصحة النفسيّة للفرد والمجتمع**. عمان: دار الرضوان.

أسعد، ميخائيل. (1981). **القياس النفسي**. دمشق: جامعة دمشق.

أسعد، يوسف. (2001). **الشباب والتوتر النفسي**. القاهرة: دار غريب. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

إسماعيل، آزاد. (2014). **الدين والصحة النفسيّة**. المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

أغروس، روبرت وستانيسو، جورج. (1978). **العلم في منظوره الجديد**. ترجمة كمال خلايلي. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

الأهدل، هاشم. (1992). **مبادئ وأساليب التربية الذاتية من الكتاب والسنة**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى.

البخاري، محمد. (1993). **صحيح البخاري**. تحقيق: مصطفى البُغا. بيروت: دار طوق النجاة.

البخيت، محمد. (2007). التدين وعلاقته بكل من الصحة النفسيّة والقلق والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلاب الجامعيين. **مجلة علم النفس**، 75 (20)، 152-177.

البدراني، جلال. (2004). **الأمن النفسي وعلاقته بالتوجه الزمني لدى طلبة جامعة الموصل**، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الموصل.

البغوي، الحسين. (1997). **معالم التنزيل في تفسير القرآن**. تحقيق: محمد النمر. الرياض: دار طيبة للنشر.

البقاعي، إبراهيم. (1984). **نظم الدرر في تناسب الآيات والسور**. القاهرة: دار الكتاب الإسلامي.

البكري، عبدالله. (1994). **الغذاء وصحة المجتمع**. السعودية: مكتب التربية العربي لدول الخليج.

البلخي، أحمد. (2005). **مصالح الأبدان والأنفس**. القاهرة: المنظمة العربية للتربية الثقافية والعلوم.

بليلة، سميرة. (1999). **الأسرة المسلمة ومهمتها في تنمية الرقابة الذاتية لدى الطفل**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

البنا، عائدة. (1983). **الإسلام والتربية الصحية**. السعودية: مكتب التربية العربي.

البنا، نماء. (2012). الدين والتدين: المفهوم والتصورات. **مؤتة للبحوث والدراسات**، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 6، 13-38.

البوني، أحمد. (1999). **القياس النفسي والتقويم التربوي**. ليبيا: دار الحكمة.

البيضاوي، عبدالله. (1997). **أنوار التنزيل وأسرار التأويل**. بيروت: دار إحياء التراث العربي.

تايلر، ليونا. (1988). **الاختبارات والمقاييس**. (سعد عبدالرحمن، مترجم). القاهرة: دار الشروق.

ترابي، محمد. (2007). **الإيمان والصحة النفسيّة**. سوريا: المجلس القومي للذكر والذاكرين.

الترمذي، محمد. (1975). **سنن الترمذي**. مصر: مطبعة مصطفى البابي.

التل، شادية وبكرة، عصام. (1996). تطوير مقياس للأمن النفسي في إطار إسلامي. **مجلة أبحاث اليرموك**، جامعة اليرموك، 13(2)، 9-20.

التل، شادية. (2006). **الشخصية من منظور نفسي إسلامي**. إربد: دار الكتاب الثقافي.

التل، شادية. (2008). **علم النفس التربوي**. عمان: دار النفائس.

توفيق، محمد. (2002). **التأصيل الإسلامي للدراسات النفسيّة**. القاهرة: مكتبة دار السلام.

ابن تيمية، أحمد. (1995). **مجموع الفتاوى**. المدينة المنورة: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف.

ابن تيمية، أحمد بن عبدالحليم. (2005). **العبودية**. بيروت: المكتب الإسلامي.

جبل، فوزي. (2000). **الصحة النفسيّة وسيكولوجية الشخصية**. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.

الجرجاني، علي. (1939). **التعريفات**. القاهرة: مكتبة مصطفى البابي.

الجزائري، جابر. (2003). **أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير**. المدينة المنورة: مكتبة العلوم والحكم.

الجويسي، مجدي. (2015). مستوى الوعي بالصحة النفسيّة لدى طلبة جامعتي فلسطين التقنية والقدس المفتوحة من وجهة نظر الطلبة. **مجلة البحوث التربوية والنفسيّة**، 46 (1)، 260- 289.

الحاج، فائز. (1986). **الروز النفسي**. بيروت: المكتب الإسلامي.

الحارثي، مستورة. (2011). **بناء الشخصية وفق نموذج أريكسون وعلاقته بالاغتراب والسلوك العدواني**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

ابن حبان، محمد. (1993). **صحيح ابن حبان**. بيروت: مؤسسة الرسالة.

ابن حجر، أحمد. (1960). **فتح الباري شرح صحيح البخاري**. بيروت: دار المعرفة.

الحسين، أسماء. (2002). **المدخل الميسر إلى الصحة النفسيّة والعلاج النفسي**. الرياض: دار عالم الكتب.

الحسين، طه وحسين، سلامة. (2006). **استراتيجيات الضغوط التربوية والنفسيّة**. عمان: دار الفكر.

الحلو، حكمت. (2004). **مدخل إلى علم النفس**. مصر: المكتب المصري.

الحمدان، محمد. (2006). **الصحة النفسيّة والسلوكية للأبناء**. دمشق: دار التربية الحديثة.

ابن حنبل، أحمد. (2001). **مسند الإمام أحمد بن حنبل**. بيروت: مؤسسة الرسالة.

حويج، مروان والصفدي، عصام. (2001). **المدخل إلى الصحة النفسيّة**. عمان: دار المسيرة.

الحياني، صبري. (2011). **الصحة النفسيّة والعلاج النفسي الإسلامي**. عمان: دار صفاء.

الخازن، علي. (1995). **لباب التأويل في معاني التنزيل**. تحقيق: محمد شاهين. بيروت: دار الكتب العلمية.

الخالدي، أديب. (2009). **المرجع في الصحة النفسيّة**. عمان: دار وائل.

الخالدي، عطاالله والعلمي، دلال. (2009). **الصحة النفسيّة وعلاقتها بالتكيف والتوافق**.عملن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

خطاطبة، عدنان. (2013). الأصل النفسي للتربية الإسلامية: دراسة تأصيلية. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسيّة**، 21 (4)، 223-263

الخطيب، محمد. (1964). **أوضح التفاسير**. القاهرة: المطبعة المصرية.

خليل، عماد الدين. (1992). **قالوا عن الإسلام**. الرياض: الندوة العالمية للشباب.

الخوالدة، محمود. (2004). **علم النفس الإسلامي**. عمان: دار الفرقان.

خوج، حنان. (2010). **المبادئ العلمية للصحة النفسيّة** "منظور تربوي خاص". الرياض: مكتبة الرشد.

الداهري، صالح والعبيدي، ناظم. (1999). **الشخصية والصحة النفسيّة**. إربد: دار الكندي.

الداهري، صالح. (2005). **علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة**. عمان: دار وائل.

أبو داود، سليمان (1995). **سنن أبي داود**. بيروت: المكتبة العصرية.

الدبوبي، عبدالله. (2010). **الانفعالات النفسيّة من منظور إسلامي**. عمان: دار المأمون.

دراز، محمد. (1970). **الدين**. الكويت: دار القلم.

الدسوقي، فاروق. (1987). **الإسلام والعلم التجريبي**. بيروت: المكتب الإسلامي.

الدغشي، أحمد. (2002). **نظرية المعرفة في القرآن الكريم وتضميناتها التربوية**. رسالة دكتوراه (مطبوعة). جامعة أم درمان، السودان.

أبو دلو، جمال. (2009). **الصحة النفسيّة**. عمان: دار أسامة.

الرازي، محمد. (1995). **مختار الصحاح**. لبنان: طبعة جديدة.

الرازي، محمد. (1999). **مفاتيح الغيب**. بيروت: دار إحياء التراث العربي.

رضا، محمد. (1990). **تفسير المنار**. مصر: الهيئة المصرية العامّة للكتاب.

رضوان، سامر. (2009). **الصحة النفسيّة**. عمان. دار المسيرة.

الرفاعي، نعيم. (1987). **الصحة النفسيّة دراسة في سيكولوجية التكيف**. دمشق: دار أسامة.

زايد، عبدالله. (2009). **الصحة النفسيّة عند أبي زيد البلخي من خلال كتابه مصالح الأبدان والأنفس**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.

الزبيدي، كامل والهزاع، سناء. (1997). بناء مقياس للصحة النفسيّة لطلبة الجامعة. **مجلة العلوم التربوية والنفسيّة**، 22 (4)، 56-78.

الزبيدي، كامل. (2009). **الصحة النفسيّة من وجهة نظر علماء النفس**. دمشق: دار علاء الدين.

الزبير، بشير. (1997). **علم النفس في التراث العربي الإسلامي**. جامعة الإمارات العربية.

الزتحري، عبدالرزاق. (1984). الصحة النفسية في الإسلام المعالج النفسي للمسلم. **مجلة كلية العلوم**. جامعة الإمام محمد بن سعود، 8 (2)، 237-251.

زراد، فيصل. (2003). **دراسات في علم النفس والصحة النفسيّة** (اضطراب انفعال الغضب). القاهرة: دار الكتاب.

الزمخشري، محمود. (1986). **الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل**. بيروت: دار الكتاب العربي.

زهران، حامد. (2005). **الصحة النفسيّة والعلاج النفسي**. القاهرة: عالم الكتب.

زيارة، فريد. (2009). **منهج القرآن الكريم في تحقيق الصحة النفسيّة للإنسان**. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة.

الساعدي، حسنة. (2009). الصحة النفسيّة والطالب، **مجلة دراسات تربوية**، 8 (2)، 217-241.

السبعاوي، فضيلة. (2010). **الخجل الاجتماعي**. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع

السجستاني، محمد. (1995). **غريب القرآن**. تحقيق: محمد عبدالواحد. دمشق: دار قتيبة.

السعدي، عبدالرحمن. (2000). **تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان**. بيروت: مؤسسة الرسالة.

السفاسفة، محمد وعربيات، أحمد. (2014). **مبادئ الصحة النفسيّة والمدرسية**. عمان: دار الاعتصام.

سفيان، نبيل. (2004). **المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي**. مصر: مكتبة إيتراك.

سلمان، ندى. (2013). الشعور بالذنب وعلاقته بالصحة النفسيّة لدى طلبة جامعة بغداد. **مجلة البحوث التربوية والنفسيّة**، 5 (36)، 165- 191.

سمور، قاسم. (2010). **التكيف والصحة النفسيّة**. اربد: مكتبة الطلبة الجامعية.

سمين، زيد. (1997). **الأمن والتحمل النفسي وعلاقتهما بالصحة النفسيّة**. رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة المستنصرية، بغداد.

سهلي، عمر. (2015). **مصادر الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالصلابة النفسيّة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

السيوطي، عبدالرحمن. (2003). **الدر المنثور في التفسير بالمأثور**. بيروت: دار الفكر.

الشاذلي، عبدالحميد. (2001). **الصحة النفسيّة وسيكولوجية الشخصية**. الاسكندرية: المكتب العلمي.

شحاته، ربيع. (2000). **أصول الصحة النفسيّة (ط2)**. مصر: نبيل للطباعة.

الشرقاوي، حسن. (1990). **التربية النفسيّة في المنهج الإسلامي**. مكة المكرمة.

شريت، أشرف وحلاوة، محمد. (2003). **الصحة النفسيّة بين النظرية والتطبيق**. الاسكندرية: مؤسسة حورس.

شريت، أشرف. (2001). **المدخل إلى الصحة النفسيّة.** الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث

الشريفين، عماد ومطالقة، أحلام. (2009). أثر الوراثة والبيئة في بناء الشخصية الإنسانية في السنة النبوية والفكر التربوي المعاصر دراسة مقارنة. **مجلة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية**، جامعة الشارقة، 1 (6)، 1-32.

الشريفين، عماد. (2007). **النمو الإنساني من منظور إسلامي**، رسالة دكتوراه (مطبوعة)، جامعة اليرموك، الأردن.

(2010). **نحو بناء نظرية إسلامية في النمو الإنساني**. عمان: دار عماد الدين.

الشريفين، نضال والشريفين، أحمد. (2014). التنبؤ بالصحة النفسيّة من خلال بعض المتغيرات النفسيّة والتربوية والديموغرافية لدى طلبة الجامعات الأردينة. **مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية**، 21 (35)، 1-54.

شطناوي، يحيى والشريفين، عماد (2002). الدوافع والحيل عند المنافقين دراسة قرآنية نفسية. **المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية**، جامعة ال البيت، 4 (6)، 179- 197.

شطناوي، يحيى. (2010). **أثر السنة النبوية في بناء الشخصية الإسلامية**. مجلة دراسات، علوم الشريعة والقانون، الجامعة الأردنية، 37 (1)، 81- 95.

الشعراوي، محمد متولي. (1998). **تفسير الشعراوي "الخواطر"**، مصر: مطابع أخبار اليوم.

الشمري، ممدوح. (2008). **أثر استخدام استراتيجيتي التلخيص والمراقبة الذاتية في فهم المقروء لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مدينة حائل بالمملكة العربية السعودية.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.

الشناوي، محمد. (1996). **الإرشاد وتحديات العصر**. ورقة مقدمة إلى مؤتمر قضايا ومشكلات الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس. القاهرة، 26-28 ديسمبر، 1996.

أبو شهبة، هناء. (2007). **السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسيّة.** ورقة مقدمة إلى مؤتمر السنة النبوية والدراسات المعاصرة. جامعة اليرموك، إربد، 18-17إبريل، 2007.

الشهري، عزة. (2015). **مبادئ التربية النفسيّة في القرآن الكريم وتطبيقاتها المعاصرة.** رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

شوكاني، محمد. (1994). **فتح القدير**. دمشق: دار ابن كثير.

الصغيّر، محمد. (2001). **ما تحت الأقنعة: اعرف شخصيتك وشخصيات من تعرف.** الرياض: الجريسي للنشر والتوزيع.

الصفطي ومكاري والدمنهوري. (2000). **الصحة النفسيّة وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية.** مصر: دار المعرفة الجامعية.

الصنعاني، عبدالرزاق. (1999). **تفسير الصنعاني.** بيروت: دار الكتب العلمية.

الصنيع، صالح. (2000). **التدين والصحة النفسيّة.** الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

الصنيع، صالح. (2000). **دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس.** الرياض: عالم الكتب.

الطبري، محمد. (2000). **جامع البيان في تأويل آي القرآن.** بيروت: مؤسسة الرسالة.

طراونة، حسين. (2001). الاتجاهات نحو المرض النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات. **دراسات العلوم التربوية،** 2 (28)، 37-56.

الطويل، عزة. (1982). **في النفس والقرآن الكريم.** الاسكندرية: المكتب الجامعي.

الطيب، محمد. (1994). **مبادئ الصحة النفسيّة.** مصر: دار المعرفة الجامعية.

ابن عاشور، محمد الطاهر. (1984). **التحرير والتنوير.** تونس: الدار التونسية.

عبدالباقي، محمد. (2001). **المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم**. القاهرة: دار الحديث.

عبدالحميد، اشرف. (2007). **الصحة النفسيّة للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة**. الرياض: دار الزهراء.

عبدالخالق، أحمد. (1993). **أصول الصحة النفسيّة**. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبدالغفار، عبدالسلام. (2007). **مقدمة في الصحة النفسيّة**. عمان: دار الفكر.

عبدالله، محمد. (2012). **مدخل إلى الصحة النفسيّة**. عمان: دار الفكر.

عبدالله، هشام. (2004). الصحة النفسيّة مدخل إلى الشخصية الإيجابية والمجتمع السوي، **مجلة التربية**، قطر، 151، 208-222.

عبده، عبدالهادي وعثمان، فاروق. (2002). **القياس والاختبارات النفسيّة**. القاهرة: دار الفكر العربي.

ابن عبود، المهدي. (1989). **الإنسان وطاقته الروحية**. داتا بريس: البيضاء.

عبيدي، محمد. (2011). **القياس النفسي والاختبارات**. عمان: دار الثقافة.

عثمان، فاروق. (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسيّة**. القاهرة: دار الفكر العربي.

عجاج، سمير. (1997). **الاضطرابات النفسيّة لدى طلبة اليرموك وعلاقتها ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

العراقي، سهام.(1984). **الاتجاه الديني المعاصر لدى الشباب**، الاسكندرية: مطبعة الجهاد.

عزام، محمد. (1998). **اضطراب الشخصية وعلاجه في ضوء التربية الإسلامية**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.

العلوان، أسماء. (2012). **الصحة النفسيّة في الإسلام دراسة تربوية مقارنة**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، اربد.

علي، سعيد. (2005). **أصول التربية الإسلامية**. القاهرة: دار السلام.

علي، سعيد. (2009). **أصول التربية الإسلامية في النمو الإنساني**. عمان: دار عماد الدين.

العلي، محمد. (1999). **الشخصية الإسلامية في ضوء الكتاب والسنة التحديات التي تواجهها وسبل مواجهتها**. رسالة دكتوراه، جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، السودان.

أبو عليا، محمد ومحافظة، سامح. (1997). مشكلات طلبة الجامعة الهاشمية كما يراها الطلبة أنفسهم، **مجلة دراسات في العلوم التربوية**، الجامعة الأردنية، 2 (1)، 329-340.

العمري، مرزوق. (2012). **الضغوط النفسيّة المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسيّة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث**، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، السعودية.

العناني، حنان. (2005). **الصحة النفسيّة** (ط3). عمان: دار الفكر.

عوض، عباس. (1998). **القياس النفسي بين النظرية والتطبيق**. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

العيد، فقيه. (2007). أهمية الصحة النفسيّة للطالب الجامعي دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسيّة لدى طلاب الجامعة – جامعة تلمسان – الجزائر، **مجلة جامعة دمشق**، 23 (2)، 273 -298.

العيسوي، عبدالرحمن. (1988). **الإسلام والعلاج النفسي الحديث**. بيروت: دار النهضة العربية.

الغرير، أحمد وأبو أسعد، أحمد. (2009). **التعامل مع الضغوط النفسيّة**. عمان: دار الشروق.

أبو غزال، معاوية. (2014). **نظريات النمو وتطبيقاتها التربوية**. عمان: دار المسيرة.

الغزالي، محمد. (1993). **هذا ديننا**. الدوحة: دار الثقافة.

(1997). **إحياء علوم الدين**. بيروت: دار المعرفة.

الغماري، طيبي. (2014). التدين والصحة النفسيّة في الجزائر. **مجلة التشريع الإسلامي والأخلاق**، 1 (2)، 65-85.

ابن فارس، أحمد. (1998). **معجم مقاييس اللغة**. بيروت: دار الفكر.

فرّاج، عزالدين. (1981). **الإسلام والرعاية الصحية الأولية والوقاية من الأمراض**. القاهرة: دار الفكر العربي.

فريد، أحمد. (1988). **تزكية النفوس**. القاهرة: دار إحياء التراث.

فطافطة، محمود. (2010). **تأثير الانتهاكات على الرقابة الذاتية لدى الإعلاميين الفلسطينيين**. المركز الفلسطيني للتنمية.

الفقيه، محمد. (2004). **طبيعة النفس الإنسانية في ضوء القرآن الكريم وانعكاساتها التربوية**. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

فهمي، مصطفى. (1970). **الإنسان وصحته النفسيّة**. القاهرة: الأنجلو المصرية.

ـــــــــــــ. (1978). **مجالات علم النفس**. القاهرة: مكتبة مصر.

ـــــــــــــ. (1995). **الصحة النفسيّة دراسات في سيكولوجية التكيف**. القاهرة: مكتبة الخانجي.

فوزي، إيمان. (1977). **في الصحة النفسيّة**. بيروت: الأردن: دار الرواد.

قاسم، ازدهار وسلطان، أحمد. (2008). الأمن النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء القرآن الكريم. **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، 8 (1)، 1-22.

القاسمي، محمد. (1998). **محاسن التأويل**. تحقيق: محمد باسل، بيروت: دار الكتب العلمية.

القرضاوي، يوسف. (1978). **الإيمان والحياة**، القاهرة: مكتبة وهبة.

القرطبي، محمد. (1964). **الجامع لأحكام القرآن**، القاهرة: دار الكتب المصرية.

القرني، عبدالله. (2009). **المعرفة في الإسلام مصادرها ومجالاتها**. السعودية: مركز التأصيل للدراسات والبحوث.

القريطي، عبدالمطلب. (1997). **في الصحة النفسيّة**. القاهرة: دار الفكر العربي.

قطب، سيد. (1994). **في ظلال القرآن**. القاهرة: دار الشروق.

قطيشات، نازك والتل، أمل. (2009). **قضايا في الصحة النفسيّة**. عمان: كنوز المعرفة.

القِنَّوجي، محمد. (1992). **فتحُ البيان في مقاصد القرآن**. بيروت: المكتبة العصرية.

القوصي، عبدالعزيز.(1972) **أسس الصحة النفسيّة**. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

قولي، إسماعيل. (2006). **العلاج النفسيّة في الطب والإيمان**. بيروت: دار الكتب العلمية.

القيسي، مروان. (1998). الشخصية بين نظريات علم النفس والعقيدة الإسلامية. **مجلة أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، 14 (1)، ص251-270.

ـــــــــــــــ. (2006). **المدخل إلى علم النفس في الإسلام**. إربد: مكتبة عمران.

ابن القيم، محمد. (1997). **تهذيب مدارج السالكين**. مصر: دار التوزيع والنشر الإسلامية.

ـــــــــــــــ. (2011). **إغاثة اللهفان في مصايد الشيطان**. تحقيق: محمد عزيز. جدة: مجمع الفقه الإسلامي.

ـــــــــــــــ. (2008). **الطب النبوي**. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

ابن كثير، إسماعيل. (2004). **تفسير القرآن العظيم**. القاهرة: مكتبة الصفا.

كفافي، علاء الدين. (2005). **الصحة النفسيّة والإرشاد النفسي**. الرياض: دار النشر الدولي.

ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.

المالكي، مبروك. (1995). **ضبط النفس في التربية الإسلامية**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

اللحيدان، إبراهيم. (2013). **دور الرقابة الذاتية في الحد من السلوكيات المدانة من وجهة نظر العاملين بشعبة سجن الملز**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

مامسر، محمد، (1971). **مشكلات الشباب الجامعي في الأردن وحاجاتهم الإرشادية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

الماوردي، علي. (2004). **أدب الدنيا والدين**. بيروت: مؤسسة الرسالة.

المبار كفوري، محمد. (1990). **تحفة الأحوذي بشرح جامع الترمذي**. بيروت: دار الكتب العلمية.

محمد، جاسم. (2004). **مشكلات الصحة النفسيّة أمراضها وعلاجها**. عمان: دار الثقافة.

محمد، محمد ومرسي، كمال. (1994). **الصحة النفسيّة في ضوء علم النفس والإسلام**. مصر: دار العلوم.

محمود، محمد. (1984). **علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام**. جده: دار الشروق.

مخيمر، صلاح. (1979) **المدخل إلى الصحة النفسيّة**. القاهرة، الأنجلو المصرية.

مدكور، علي. (2002). **منهج التربية في التصور الإسلامي**. القاهرة: دار الفكر العربي.

مرسي، سيد عبدالحميد. (1986). **دراسات نفسية إسلامية: النفس البشرية**. القاهرة: مكتبة وهبة.

مرسي، كمال. (1988). **المدخل إلى علم الصحة النفسيّة**. الكويت: دار القلم.

مرسي، كمال. (2000). **البيئة والوراثة وأثرهما في الانحرافات النفسيّة والسلوكية**. مصر: الأنجلو المصرية.

ابن مسكوية، أحمد بن محمد. (2011). **تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق**. بيروت: منشورات الجمل.

المطيري، معصومة. (2005). **الصحة النفسيّة مفهومها واضطراباتها**. الكويت: مكتبة الفلاح.

معمرية، بشير. (2009). **مدخل لدراسة القياس النفسي**. مصر: المكتبة العصرية.

مغاريوس، صموئيل. (1960). **مشكلات الصحة النفسيّة في الدول النامية**. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

مليباري، شاهيناز. (2009). **الأمراض النفسيّة الوقاية والعلاج في السنة النبوية**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

ابن منظور، محمد بن مكرم. (1994). **لسان العرب**. بيروت: دار صادر.

الموصلي، وداد ومحمود، حسن. (2009). **الصحة النفسيّة**. عمان: دار زهران.

المياحي، أمل، (2005). **أثر اختلاف حجم العينة وطول المقياس في الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية**. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، العراق.

مياسا، محمد. (1997). **الصحة النفسيّة والأمراض النفسيّة والعقليّة وقاية وعلاجاً**. بيروت: دار الجيل.

ناصر، محمد. (2006). الأمراض النفسيّة وأثرها على السلوك الوظيفي. **مجلة العلوم الإنسانية**. جامعة محمد خيضر، 3 (10)، 1-25.

نجاتي، محمد. (1990). منهج التأصيل الإسلامي لعلم النفس. **مجلة المسلم المعاصر**، الكويت، 57، 21-45.

ـــــــــــــــــ. (1993). **الدراسات النفسيّة عند العلماء المسلمين**. القاهرة: دار الشروق.

ـــــــــــــــــ. (2000). **الحديث النبوي وعلم النفس**. القاهرة: دار الشروق.

ـــــــــــــــــ. (2001). **القرآن وعلم النفس**. القاهرة: دار الشروق.

نجاتي، محمد والسيد، عبدالحليم. (2008). **علم النفس في التراث الإسلامي**. القاهرة: دار السلام.

النجار، عبدالمجيد. (1989). **في فقه التدين فهماً وتنزيلاً**. قطر: سلسلة كتاب الأمة.

النجار، مسعد. (1995). **نحو نظرية إسلامية في الشخصية**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.

نجم، مشتاق وخميس، مصطفى. (2013). العقيدة وأثرها في النفس. **مجلة ديالي**، 58، 710-734.

النسفي، عبدالله. (1998). **مدارك التنزيل وحقائق التأويل**. تحقيق: على بديوي، بيروت: دار الكلم الطيب.

النووي، يحيى بن شرف. (1972). **المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج**. بيروت: دار إحياء التراث العربي.

النيسابوري، مسلم بن الحجاج (2006). **صحيح مسلم**. بيروت: دار احياء التراث العربي.

الهابط، محمد. (1998). **دعائم صحة الفرد النفسيّة**. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

ياركندي، هانم. (1994). الصحة النفسيّة في المفهوم الإسلامي، **مجلة التربية**، جامعة الأزهر، العدد 42، 221-240.

بني يونس، عمران. (2007). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية في مديرية تربية إربد الثالثة**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

يونس، محمد. (2008). **القياس النفسي**. عمان: دار الحامد.

فهرس الآيات

﴿قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا﴾ [الكهف: 66]	29
﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ [الإنسان: 3]	30
﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ﴾ [الكهف: 29]	30
﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ﴾ [آل عمران: 173]	38
﴿فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ ﴾ [آل عمران: 174]	38
﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا﴾ [الأنبياء: 87]	38
﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأنبياء: 88]	38
﴿فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ﴾ [غافر: 44]	38
﴿فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ﴾ [غافر: 45]	38
﴿وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا حَتَّى إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ ﴾ [التوبة: 118]	37
﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ ﴾ [الأنعام: 82]	42، 52
﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ﴾ [الرعد: 28]	52، 71، 162
﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ ﴾ [فصّلت: 30]	42
﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ ﴾ [النحل: 97]	166
﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ﴾ [البقرة: 216]	43
﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ ﴾ [البقرة: 155]	43، 53
﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا ﴾ [البقرة: 278]	44
﴿فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ ﴾ [البقرة: 279]	44
﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا ﴾ [الملك: 15]	42
﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَى وَلَا تُظْلَمُونَ فَتِيلًا﴾ [النساء: 77]	43
﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ ﴾ [القصص: 77]	39
﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ ﴾ [آل عمران: 104]	41
﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ [الحجرات: 10]	41
﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ ﴾ [المائدة: 90]	50
﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ [آل عمران: 134]	45
﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ * الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ ﴾ [قريش: 3-4]	51
﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا ﴾ [الروم: 21]	51
﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا * وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا﴾ [النبأ: 9-10]	51

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ﴾ [الأنعام: 82]	42، 52
﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: 162]	52، 182
﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ﴾ [البقرة: 155]	43، 53
﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: 286]	55، 175
﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ﴾ [الإسراء: 36]	56
﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ﴾ [التوبة: 71]	56
﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا﴾ [مريم: 4]	57
﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ﴾ [النحل: 70]	57
﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾ [ال عمران: 159]	58
﴿وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ﴾ [الشورى: 38]	58
﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: 185]	58
﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ﴾ [ال عمران: 104]	41
﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: 1]	78، 182
﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ﴾ [الشعراء: 217]	78، 173
﴿وَإِنْ تَجْهَرْ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى﴾ [طه: 7]	78، 182
﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ [غافر: 19]	78، 182
﴿يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا﴾ [الحديد: 4]	78
﴿إِذْ يَتَلَقَّى الْمُتَلَقِّيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ﴾ [ق: 17]	78
﴿وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ﴾ [الكهف: 49]	78
﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ [القيامة: 2]	61، 66، 186
﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾ [الفجر: 27]	61، 70
﴿فَمَنِ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ﴾ [يونس: 108]	64
﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ﴾ [لقمان: 12]	64
﴿وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنْفُسِكُمْ﴾ [البقرة: 272]	64
﴿وَلَوْ أَنَّ لِكُلِّ نَفْسٍ ظَلَمَتْ مَا فِي الْأَرْضِ لَافْتَدَتْ بِهِ﴾ [يونس: 54]	64
﴿أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَى أَنْفُسُكُمُ اسْتَكْبَرْتُمْ﴾ [البقرة: 87]	64
﴿وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: 9]	65
﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا﴾ [الزمر: 53]	65، 181
﴿قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ [الأعراف: 16]	67، 68

﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [المائدة: 30]	68
﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ﴾ [الأعراف: 200]	68
﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ﴾ [الحشر: 16]	69
﴿وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي﴾ [البقرة: 260]	70
﴿أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصّلت: 30]	42، 70
﴿ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ﴾ [الفجر: 28]	70
﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا ﴾ [ال عمران: 164]	72
﴿جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ﴾ [طه: 76]	72
﴿وَمَنْ تَزَكَّى فَإِنَّمَا يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ﴾ [فاطر: 18]	73
﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ [الشمس: 9-10]	73
﴿ثُمَّ فِي سِلْسِلَةٍ ذَرْعُهَا سَبْعُونَ ذِرَاعًا فَاسْلُكُوهُ﴾ [الحاقة: 32]	82
﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ ﴾[الأنفال: 2]	162
﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البلد: 4]	170
﴿صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ﴾ [النمل: 88]	163
﴿ قُلِ انْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ﴾ [يونس: 101]	163
﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ﴾ [هود: 6]	163
﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ ﴾ [يونس: 107]	163
﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ ﴾ [النحل: 97]	166
﴿وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا﴾ [الحجرات: 9]	169
﴿وَآتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ﴾ [الإسراء: 26]	169
﴿ وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ ﴾[مريم: 54]	169
﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾ [النور: 22]	167
﴿فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا﴾ [الملك: 15]	43
﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ [الذاريات: 58]	170
﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: 10]	22، 167
﴿أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأعراف: 54]	172
﴿فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ﴾ [محمد: 19]	172
﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى﴾ [طه: 8]	172
﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: 162]	52، 182

فهرس الأحاديث

الحديث	التخريج	الصفحة
	بالله وتفويض المقادير لله، ج4، ص2052، حديث رقم: 2664	
مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ، خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ	أخرجه البخاري، كتاب: البيوع، باب: كسب الرجل وعمل يده، ج3، ص57، حديث رقم: 2072	44
ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ	أخرجه مسلم، كتاب: الزكاة، باب: قبول الصدقة من الكسب الطيب، ج2، ص703، حديث رقم: 1015	23، 44
ليس الشديد بالصُّرَعَةِ	أخرجه البخاري، كتاب: الأدب، باب: الحذر من الغضب، ج8، ص28، حديث رقم: 6114	40، 45، 174
المُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ المُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ	أخرجه البخاري، كتاب: الإيمان، باب: المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، ج1، ص11، حديث رقم: 10	45
أَلَا أُحَدِّثُكُمْ بِأَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ	أخرجه أحمد في مسنده، مسند: المكثرين من الصحابة، مسند: عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما، ج11، ص608، حديث رقم: 7035، حديث حسن	45
وَمَنْ كَانَتِ الْآخِرَةُ نِيَّتَهُ جَمَعَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَهُ	أخرجه ابن حبان، كتاب: الفقر والزهد والقناعة، باب: ذكر وصف الغنى، ج2، ص545، حديث رقم: 680، حديث صحيح	43
لَعَنَ اللَّهُ الْخَمْرَ، وَشَارِبَهَا، وَسَاقِيَهَا، وَبَائِعَهَا	أخرجه أبو داود، كتاب: الأشربة، باب: العنب يعصر للخمر، ج3، ص236، حديث رقم: 3674، حديث صحيح	50
مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ	أخرجه الترمذي، أبواب: الزهد، ج4، ص574، حديث رقم: 2346، حديث	51، 160

	حسن	
النِّكَاحُ مِنْ سُنَّتِي، فَمَنْ لَمْ يَعْمَلْ بِسُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي	أخرجه ابن ماجه، كتاب: النكاح، باب: ما جاء في فضل النكاح، ج1، ص592، حديث رقم: 1846، حديث حسن صحيح	51
أَرْحَمُ أُمَّتِي بِأُمَّتِي أَبُو بَكْرٍ، وَأَشَدُّهُمْ فِي أَمْرِ اللَّهِ عُمَرُ	أخرجه الترمذي، أبواب: المناقب، باب: باب مناقب معاذ بن جبل، وزيد بن ثابت، وأبي، وأبي عبيدة بن الجراح رضي الله عنهم، ج5، ص664، حديث رقم: 3790، حديث صحيح **(مكرر)**	55، 185
أَحَبُّ الدِّينِ إِلى اللّهِ الْحَنِيفِيَّةُ السَّمْحَةُ	أخرجه البخاري، كتاب: الإيمان، باب: الدين يسر، ج1، ص16، حديث رقم: 38	75
هلك المتنطعون، هلك المتنطعون، هلك المتنطعون	أخرجه مسلم، كتاب: العلم: باب: هلك المتنطعون، ج4، ص2055، حديث رقم: 2670	75
جَاءَ ثَلَاثَةُ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ ﷺ يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ	(أخرجه البخاري، كتاب: النكاح، باب: الترغيب في النكاح، ج7، ص2، حديث رقم: 5063).	75
دَخَلَ النَّبِيُّ ﷺ فإِذا حَبْلٌ مَمْدُود بَيْنَ السَّارِيَتَيْنِ	(أخرجه البخاري، كتاب: التهجد، باب: ما يكره من التشديد في العبادة، ج2، ص53، حديث رقم: 1150).	75
عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ ﷺ دَخَلَ عَلَيْهَا وَعِنْدَهَا امْرَأَةٌ، قَالَ: مَنْ هَذِهِ؟ قَالَتْ: فُلَانَةُ، تَذْكُرُ مِنْ صَلَاتِهَا	(أخرجه البخاري، كتاب: الإيمان، باب: أحب الدين إلى الله أدومه، ج1، ص17، حديث رقم: 43).	75
أنْ تعبد الله كأنك تراه، فإنْ لم تكن تراه فإنّه يراك	أخرجه البخاري، كتاب: الإيمان، باب: سؤال جبريل عن الإيمان، ج1، ص19، حديث رقم: 50	78

اتَّقِ اللَّهِ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَأَتْبِعِ السَّيِّئَةَ الحَسَنَةَ تَمْحُهَا	(أخرجه الترمذي، أبواب: البر والصلة، باب: ما جاء في معاشرة الناس، ج4، ص355، حديث رقم: 1987، حديث حسن	79
الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ، وَالإِثْمُ مَا حَاكَ فِي صَدْرِكَ	أخرجه مسلم، كتاب: الإيمان، باب: الأمر بالإيمان بالله ورسوله، ج4، ص1980، حديث رقم: 2553	79
سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمْ اللَّهُ يَومَ القِيَامَةِ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لا ظِلَّ إلا ظِلُّهُ	أخرجه البخاري، كتاب: الحدود، باب: فضل من ترك الفواحش، ج8، ص163، حديث رقم: 6806	162
وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ	أخرجه الترمذي، أبواب: الفتن، باب: ما جاء في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ج4، ص667، حديث رقم: 2516، حديث صحيح.	163
يَا غُلَامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ، احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ	أخرجه الترمذي، أبواب: الفتن، باب: ما جاء في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ج4، ص667، حديث رقم: 2516، حديث صحيح	165
الْمُؤْمنُ للْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشدُّ بعْضُهُ بَعْضاً	أخرجه البخاري، كتاب: المظالم والغصب، باب: نصر المظلوم، ج3، ص129، حديث رقم: 2446	166
ومَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُحْسِنْ إِلَى جَارِهِ	أخرجه مسلم، كتاب: الإيمان، باب: الحث على إكرام الجار والضيف، ج1، ص69، حديث رقم: 48	168 -181
منْ نفّس عنْ مؤمن كربة منْ كُرب الدنيا	أخرجه مسلم، ج4، ص2047، حديث رقم: 2699، كتاب: الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب: فضل الاجتماع على تلاوة القرآن	169
آية المنافق ثلاث: إذا حدث	أخرجه البخاري، ج1، ص16، حديث	169

الصفحة	التخريج	الحديث
	رقم: 33، كتاب: الإيمان، باب: علامة المنافق	**كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا اؤتمن خان**
167	أخرجه مسلم، ج4، ص2001، حديث رقم: 2588، كتاب: البر والصلة والآداب، باب: استحباب العفو والتواضع	**مَا نَقَصتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا**
172	أخرجه مسلم، كتاب: الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب: التعوذ من شر ما عمل ومن شر مالم يعمل، ج4، ص2087، حديث رقم: 2720	**اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي**
174	أخرجه ابن ماجه، كتاب: الفتن، باب: الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ج2، ص1328، حديث رقم: 4007، حديث صحيح	**أَلَا لَا يَمْنَعَنَّ رَجُلًا هَيْبَةُ النَّاسِ أَنْ يَقُولَ بِحَقٍّ إِذَا عَلِمَهُ**
12، 174	أخرجه مسلم، كتاب: الإيمان، باب: الأمر بالإيمان بالله ورسوله، ج1، ص48، حديث رقم: 17)	**إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللهُ: الْحِلْمُ، وَالْأَنَاةُ**
174	أخرجه الترمذي، أبواب: فضائل الجهاد، باب: فضل الحرس في سبيل الله، ج4، ص175، حديث رقم: 1639، حديث صحيح	**عَيْنَانِ لَا تَمَسُّهُمَا النَّارُ**
53	أخرجه مسلم، كتاب: الإيمان، باب: بيان أنه لا يدخل الجنة إلا المؤمنون، ج1، ص74، حديث رقم: 54	**أَوَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ؟ أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ**
177	أخرجه البخاري، ج1، ص142، رقم: 703، كتاب: الأذان، باب: إذا صلى لنفسه فليطول ما شاء	**إِذَا صَلَّى أَحَدُكُمْ لِلنَّاسِ فَلْيُخَفِّفْ**
178	أخرجه البخاري، كتاب: المظالم والغصب، باب: النهبى بغير اذن	**لاَ يَزْنِي الزَّانِي حِينَ يَزْنِي وَهُوَ مُؤْمِنٌ**

	صاحبه، ج3، ص136، حديث رقم: 2475	
نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ	أخرجه البخاري، كتاب: الرقاق، باب: لا عيش إلا عيش الآخرة، ج8، ص88، حديث رقم: 6412	180
ومَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُحْسِنْ إِلَى جَارِهِ	أخرجه البخاري، كتاب: الأدب، باب: من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا، ج8، ص11، حديث رقم: 6018	168، 181
كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ	أخرجه ابن ماجه، كتاب: الزهد، باب: ذكر التوبة، ج2، ص1420، حديث رقم: 4251، حديث حسن	186
جَدِّدُوا إِيمَانَكُمْ، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ	أخرجه أحمد، مسند أبي هريرة، مسند المكثرين من الصحابة، ج14، ص328، حديث رقم: 8710، حديث صحيح	162
ألا أُخبرُكم بأفْضَل من درجَةِ الصيام	أخرجه أبو داود، كتاب: الأدب، باب: إصلاح ذات البين، ج4، ص280، حديث رقم: 4719، حديث صحيح	169
(لَا يَحْقِرْ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ	أخرجه ابن ماجه، كتاب: الفتن، باب: الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ج2، ص328، حديث رقم: 4008، حديث صحيح	23
لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ	أخرجه البخاري، كتاب: الرقاق، باب: الغِنى غنى النفس، ج8، ص95، حديث رقم: 6446	22
اتَّقِ المَحَارِمَ تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ	أخرجه الترمذي، أبواب: الزهد، باب: من اتقى المحارم فهو أعبد الناس، ج4، ص551، حديث رقم: 2305، حديث حسن	22
مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ	أخرجه البخاري، كتاب: المرضى،	22

وَلَا نَصَبٍ	باب: ما جاء في كفّارة المرضى، ج7، ص114، حديث رقم: 5641	
إنّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ	أخرجه الترمذي، أبواب: الزهد، باب: في الصبر على البلاء، ج4، ص601، حديث رقم: 2397، حديث حسن غريب	22
بَيْنَمَا ثَلَاثَةُ نَفَرٍ يَتَمَاشَوْنَ أَخَذَهُمُ الْمَطَرُ	أخرجه البخاري، كتاب: أحاديث الأنبياء، باب: حديث الغار، ج4، ص172، حديث رقم: 3465	79
اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا	أخرجه مسلم، كتاب: الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب: التعوذ من شر ما عمل، ج4، ص2088، حديث رقم: 2722	73
مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ	أخرجه البخاري، كتاب: الأدب، باب: رحمة الناس، ج8، ص10، حديث رقم: 6011	166
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ	أخرجه ابن ماجه، كتاب: في الإيمان وفضائل الصحابة، باب: الانتفاع بالعلم والعمل به، ج1، ص92، حديث رقم: 250، حديث صحيح	44
أَكْثَرِ مَا يُدْخِلُ النَّاسَ الْجَنَّةَ تَقْوَى اللَّهِ وَحُسْنُ الْخُلُق	أخرجه الترمذي، أبواب: البر والصلة، باب: ما جاء في حسن الخُلُق، ج4، ص363، حديث رقم: 2004، حديث صحيح	46

الملاحق

الملحق (أ)

مقاييس الدراسة بصورتها الأولية

جامعة اليرموك

كلية الشريعة والدراسات الإسلامية

قسم الدراسات الإسلامية

برنامج دكتوراه التربية الإسلامية

الأستاذ/ الدكتور .... الفاضل

الأستاذ/ الدكتورة .... الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "**تطوير مقياس للصحة النفسيّة والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي**"، لذلك فقد تم إعداد مقياس لقياس الصحة النفسيّة، ومقياس لقياس أحوال النفس، ومقياس لقياس المراقبة الذاتية، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، يأمل الباحث منكم تحكيم هذه الأداة من خلال إبداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم من حيث:

- الصياغة اللغوية للفقرات.
- مدى ملاءمة الفقرات لمجالات الدراسة.
- أيّ تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحث

محمد أحمد الزعبي

الجزء الأول: مقياس الصحة النفسيّة

الرقم	الفقرة	مدى السلامة اللغوية		مدى الانتماء للمجال	
		سليمة	بحاجة إلى تعديل	منتمية	غير منتمية
المجال الأول: الارتياح مع الذات					
1	أشعر بالرضا عن نفسي لما منحني الله إياه من النعم				
2	لدي إيمان كاف بقدراتي التي وهبني الله إياها				
3	أتقبل ما لدي من قدرات عقلية وهبني الله إياها				
4	إيماني بالله يدفعني لمواجهة الإحباط				
5	أشعر بمتعة الحياة كلما تأملت صنع الخالق				
6	أشعر بثقة في نفسي كلما قمت بأداء العبادات				
7	أشعر بالارتياح لالتزامي أوامر الله				
8	أستمتع بالقيام بالأعمال التي ترضي الله				
9	أتفاءل بالمستقبل لأنه محكوم بإرادة الله واختياري				
10	أتقبل الواقع مهما كان لأنه مكتوب من عند الله				
11	حياتي هبة من الله تعالى تستحق أن أعيش فيها				
12	أشعر بالرضا تجاه نفسي التي مَنَّ الله علي بها				
13	أشعر بالقدرة على ضبط ذاتي وانفعالاتي وفق ما أراد الشرع				
14	أخطط للمستقبل لأنه من الأخذ بالأسباب				
15	أشعر بأن الحياة عبئ لا يطاق				
16	أشعر بصدق مشاعري				
17	عندما أذكر الله تعالى يطمئن قلبي				
18	أشعر بالرضا عن خِلقتي التي خلقني الله عليها				
19	أشعر بمراقبة الله في كل أفعالي وأقوالي				
20	أعتقد بأنني قادر على حل مشاكلي				
21	أشعر بأن الاكتئاب يلازمني				
22	أشعر بأن الأمور المادية تأخذ جُلَّ تفكيري				
23	في الغالب أجد صعوبة في نومي				
24	عندما أقترف الذنوب فإن ذلك يثير خوفي من الله تعالى				
25	تفكيري بأسماء الله وصفاته يزيد من عظمة الله في نفسي				
26	أعتقد أنه يجب أن أُخرج الزكاة عندما يحين وقت إخراجها				
27	تفكيري في مخلوقات الله يزيد يقيني بوجود الله تعالى				

28	التزامي التعبدي يُشعرني بصلاح نفسي وارتقاء أخلاقي				
29	ينتابني شعور بأنني أعيش حياة طيبة لأنني أعمل الصالحات				
30	أحرص على أن أغض من بصري				
31	أشعر بالارتياح عند تلاوتي للقرآن الكريم				
32	أحاول تجنب المواقف التي تُغضبني				
33	أود الذهاب إلى معالج نفسي لكنني أشعر بالحياء				
34	غالباً أرى في المنام أحلاماً مزعجة				
35	أسعى إلى التوفيق بين مطالب الجسد ومطالب الروح				
المجال الثاني: الارتياح مع الآخرين					
1	التزامي أوامر الله يشعرني بالراحة عند تعاملي مع الآخرين				
2	أشعر بالاطمئنان بوجود الآخرين ممن يخافون الله				
3	أتصرف بثقة في المناسبات الاجتماعية التي تراعي الشرع				
4	أشعر بسهولة إقامة العلاقات مع الآخرين				
5	يعلو صوتي حتى في النقاش العادي				
6	أعبر عن مشاعري بسهولة تجاه الآخرين				
7	أتفهم مشاعر الأفراد المحيطين بي				
8	أتعاطف مع الآخرين عندما يحتاجون لذلك				
9	أتفهم وجهات نظر الآخرين				
10	أشعر بالخجل عند حديثي مع الغرباء				
11	اعتمادي على الله يدفعني لإقامة علاقات مع الآخرين				
12	ثقتي بالله وبنفسي تجعلني لا أعتمد على الآخرين في دراستي				
13	أوازن بين مصالحي الشخصية ومصالح الآخرين				
14	أحرص على إعطاء الآخرين حقوقهم				
15	أتجنب الكذب في تعاملي مع الآخرين				
16	لا أحمل الضغينة (الحسد، الكراهية) تجاه الآخرين				
17	أعامل الآخرين بتواضع				
18	أتبع تعاليم الإسلام في احترام الآخرين				
19	أعفو عن كل من يسيء إلي				
20	أحرص على إيفاء العهود مع الآخرين				
21	أصلح بين الآخرين عندما تحدث خلافات بينهم				
22	أُحسن معاملة جيراني وفق ما أراد الله تعالى				
23	أفرح لأفراح الآخرين وأحزن لحزنهم				
24	أشعر بالرضا عندما أُخبر الآخرين عن الأمور التي تحقق لهم الفائدة				

25	أسعى إلى أرضا والِدَيّ				
26	أشعر بالارتياح عندما أصل رحمي				
27	أُظهِر للآخرين بأنني سعيد ولكنني لست كذلك				
28	غالباً أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة				
29	أحرص على أن أنضبط في مواعيدي مع الآخرين				
30	أحرص على أن أحافظ على ممتلكات الجامعة وأنصح زملائي بذلك				
31	عادة أبدأ بالسلام على الآخرين				
32	أحب الناس ومخالطتهم				
33	أشعر بالأمان داخل وطني				
34	أحب للآخرين كما أُحب لنفسي				
المجال الثالث: القدرة على مواجهة مطالب الحياة					
1	أحتوي المشاعر السلبية التي تعيق أداء أعمالي				
2	أسعى دوماً أن يكون عملي مرضياً لله تعالى				
3	من السهل استفزازي في المواقف الصعبة				
4	أُظهر التماسك عندما أتعرض لمواقف صادمة				
5	إيماني بالله يدفعني للاعتماد على نفسي في حل المشكلات				
6	أشعر بالمسؤولية تجاه المشكلات التي تواجهني				
7	أعتقد أن الله منحني القدرة على مواجهة مطالب الحياة				
9	أشعر أن المشكلات التي تواجهني هي ابتلاء من الله تعالى				
10	إيماني بالقضاء والقدر يجعلني أتجاوز الصعاب				
11	يقيني بأن الرزق من الله يشعرني بالرضا عن وضعي المادي				
12	أدائي للعبادات يشعرني بالقدرة على العمل والإنجاز				
13	أتحمل مسؤولياتي في مجال الدراسة				
14	أعتقد بأن الله تعالى يحب أن يتقن الناس أعمالهم				
15	يزعجني من يعبث بممتلكات الجامعة				
16	أشعر بالمسؤولية عندما تخاطبني النصوص القرآنية والنبوية				
17	أُفكر ملياً عندما أُقدم على إصدار قرارات هامة				
18	أعتقد بضرورة التزام الأوامر الشرعية				
19	يزعجني من يعيش في هذه الحياة بشكل عشوائي				
20	لدي إحساس بأنني أمتلك نظرة ثاقبة				

المجال الرابع: السلامة النفسيّة					
1	لدي إحساس بأنني غير قادر على القيام بدوري في الحياة				
2	أشعر بقلق مفاجئ من دون سبب				
3	هناك بعض الأفكار السلبية التي لا تفارقني				
4	أضطر إلى إعادة التأكد من بعض الأفعال التي أقوم بها				
5	أسمع أصواتاً لا يسمعها الآخرون				
6	أشعر بنوبات مزاجية لا يمكن السيطرة عليها				
7	تنتابني نوبات من الفزع بدون سبب معقول				
8	أشعر أن الآخرين يراقبونني أو يتحدثون عني				
9	أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل				
10	أشعر بالكآبة بسبب بعدي عن الله تعالى				
11	أشعر بعدم الثقة في معظم الناس				
12	أشعر بأنني أسيطر على الأفكار السلبية				
13	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات				
14	أشعر باستقرار المزاج عندما أكون وحيداً				
15	ثقتي بنفسي تشعرني بعدم الخوف				
16	عندما أقرأ أذكار الصباح والمساء أشعر بحفظ الله لي				
17	ينتابني القلق إزار المواقف الغامضة				
18	تراودني أفكار للتخلص من الحياة				
19	توكلي على الله تعالى يشعرني بعدم الخوف من الإصابة بالأمراض مستقبلاً				
20	لدي إحساس بأنني أستطيع مواجهة المواقف الصعبة				
21	أتجنب زيارة بعض الأماكن المرتفعة أو المغلقة				

الجزء الثاني: مقياس أحوال النفس الإنسانية

الرقم	الفقرة	مدى السلامة اللغوية		مدى الانتماء للمجال	
		سليمة	بحاجة إلى تعديل	منتمية	غير منتمية
المجال الأول: النفس الأمّارة بالسوء					
1	أشعر بأنني عاقّ لِوالديّ				
2	أحاول فهم الجنس الآخر				
3	تشغلني مغريات الحياة				
4	أستمتع عند سماعي للأغاني المثيرة				
5	أستمتع بقراءة القصص المثيرة				
6	أستمتع بمشاهدة الافلام الرومنسية				
7	أهتم بإشباع رغباتي مهما كانت الظروف				
8	أسعى لتحقيق اهدافي مهما كانت الوسيلة				
9	لا يقلقني وجودي في الاماكن غير الشرعية				
10	أعتبر مصلحتي فوق كل اعتبار				
11	أشعر بالارتياح عندما يقع الآخرون بالمشكلات				
12	شعاري في الحياة الغاية تبرر الوسيلة				
13	أمتلك رغبة للقيام ببعض الاعمال المحرّمة				
14	علاقاتي مع جيراني ليست جيدة				
المجال الثاني: النفس المطمئنة					
1	لدي القدرة على الموازنة بين عقلي وعاطفتي				
2	أتفهم وجهات نظر الآخرين				
3	أحرص على أداء واجباتي				
4	أشعر بالسعادة في تعاملي مع الآخرين				
5	أضبط سلوكي وفق تعاليم الدين				
6	لدي حلولاً للصراعات التي أواجهها				
7	يمكنني تأجيل إشباع حاجاتي بما يتناسب مع ظروف الواقع				
8	أميل إلى الوسطية في معاملاتي المختلفة				
9	لدي الوعي بكافة نشاطاتي				
10	أستخدم طرقاً متنوعة لضبط سلوكي				
11	أهتم بصورتي الاجتماعية أمام الآخرين				
12	أشعر بقدرتي على أداء نشاطاتي				
13	أضبط نفسي عند الغضب				
14	أنا مسؤول عن سلوكيّاتي				

15	السلوك السوي هو الذي يتفق مع القيم السائدة					
16	أضبط نفسي عند الغضب					
17	أتوكل على الله تعالى في جميع أموري					
المجال الثالث: النفس المتنطّعة						
1	أشعر بسعادة غامرة عندما أُساعد الآخرين.					
2	لدي رغبة قوية لعمل الخير					
3	المذنبون يستحقون أشد العقاب					
4	أُقَدِّس الصالحين					
5	أرى أن الأحكام الشرعية تنحصر في الواجب والحرام					
6	أشعر بالذنب إذا قصرت في أداء النوافل					
7	أبغض الأشخاص الذين يقصرون في أداء النوافل					
8	أمتنع عن الأخذ بالرخص الشرعية					
9	أشعر بذنب عظيم عند ارتكابي خطأً صغيراً					
10	أُحرّم على نفسي الكثير من الملذات الدنيوية					
11	أُحرّم على نفسي الكثير من الأشياء ولو كان الدليل غير كاف					
12	لا ألتمس الأعذار للآخرين					

الجزء الثالث: مقياس المراقبة الذاتية

الرقم	الفقرة	مدى السلامة اللغوية		مدى الانتماء للمجال	
		سليمة	بحاجة إلى تعديل	منتمية	غير منتمية
1	أحرص على القيام بعباداتي على أكمل وجه				
2	أحتفظ بسجل أدائي حتى أتمكن من مراقبة التقدم الذي أحرزه أثناء تحقيق أهدافي				
3	أحاسب نفسي باستمرار				
4	أراقب حديثي مع الآخرين				
5	لدي الوعي بسلوكيّاتي التي أقوم بها				
6	أُقارن بين الطرائق التي أتبعها والطرائق الأخرى لأرى أيها أكثر فاعلية				
7	أمتلك أكثر من طريقة لأداء أعمالي في حال وجدت أن الطريقة التي استخدمها ليست فعالة				
8	أتفقد انجازي للأعمال لكي أتأكد إن كانت الطرائق التي أتبعها تحقق النتيجة المرغوبة				
9	أرى أنّ شخصيتي تتطور يوماً بعد يوم				
10	أشعر بأنني أُحقق أهدافي				
11	أُتابع كل ما يُطرح في المحاضرات				
12	أُنظم أفكاري بشكل جيد				
13	أُراعي مشاعر الآخرين عن تعاملي معهم				
14	أضبط انفعالاتي في تعاملي مع الآخرين				

الملحق (ب)

أسماء المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية/ التخصص	الجامعة
1	إبراهيم أحمد الزعبي	أستاذ مناهج التربية الإسلامية	ال البيت
2	أحلام محمود مطالقة	أستاذ التربية الإسلامية	اليرموك
3	عبدالناصر الجراح	أستاذ علم النفس التربوي	اليرموك
4	عدنان العتوم	أستاذ علم النفس التربوي	اليرموك
5	عدنان مصطفى خطاطبة	أستاذ التربية الإسلامية	اليرموك
6	محمد عبدالرحمن طوالبه	أستاذ الحديث النبوي الشريف	اليرموك
7	آدم نوح القضاة	أستاذ مشارك في الفقه وأصوله	اليرموك
8	انتصار غازي	أستاذ مشارك مناهج وأساليب تدريس التربية الإسلامية	اليرموك
9	صالح سويلم الشرفات	أستاذ مشارك أصول التربية	ال البيت
10	فراس الحموري	أستاذ مشارك علم النفس التربوي	اليرموك
11	ماهر شفيق الهواملة	أستاذ مشارك مناهج وأساليب تدريس التربية الإسلامية	ال البيت
12	محمد جابر الثلجي	أستاذ مشارك في التربية الإسلامية	اليرموك
13	وصال هاني العمري	أستاذ مشارك مناهج وأساليب تدريس العلوم	اليرموك
14	يوسف محمد زيوت	أستاذ مشارك في العقيدة	اليرموك
15	حنان الشقران	أستاذ مساعد إرشاد نفسي	اليرموك
16	عائشة السوالمة	أستاذ مساعد إرشاد نفسي	اليرموك
17	عبير الرفاعي	أستاذ مساعد مناهج وأساليب تدريس التربية الاجتماعية	اليرموك
18	محمد أحمد ربابعة	أستاذ مساعد في الاعلام	اليرموك
19	هيفاء فياض فوارس	أستاذ مساعد في التربية الإسلامية	اليرموك
20	علي الجروان	محاضر متفرغ إرشاد نفسي	اليرموك
21	أحمد الشوحة	مدرس/ التربية الإسلامية	المدرسة النموذجية
22	أحمد تلاحمة	مرشد/ إرشاد تربوي	المدرسة النموذجية
23	فاتن المومني	مرشد/ إرشاد تربوي	المدرسة النموذجية

الملحق (ج)

مقاييس الدراسة بصورتها النهائية

أخي الطالب / أختي الطالبة

تهدف هذه المقاييس للتعرف على بعض الجوانب المهمة في شخصيتك، لذا يرجى منك قراءة الفقرات الآتية بتمعن، وإبداء رأيك، وذلك بوضع علامة (×) في إحدى الخانات الخمسة التي تمثل رأيك، ويرجى عدم وضع أكثر من إشارة واحدة أمام كل فقرة، علماً بأن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكراً لكم حسن التعاون

الباحث: محمد أحمد الزعبي

- **الجنس:**
  ☐ ذكر ☐ أنثى
- **نوع الكلية:**
  ☐ علمية ☐ إنسانية
- **مستوى دخل الأسرة:**
  ☐ مرتفع ☐ متوسط ☐ منخفض
- **مكان الإقامة:**
  ☐ مدينة ☐ قرية ☐ بادية ☐ مخيم
- **المستوى التعليمي للأب:**
  ☐ ثانوي فأقل ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس ☐ دراسات عليا
- **المستوى التعليمي للأم:**
  ☐ ثانوي فأقل ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس ☐ دراسات عليا
- **المستوى الدراسي:**
  ☐ أولى ☐ ثانية ☐ ثالثة ☐ رابعة فأكثر
- **مستوى التحصيل الدراسي الحالي:**
  ☐ مقبول ☐ جيد ☐ جيد جداً ☐ ممتاز

مقياس الصحة النفسيّة

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
1.	أنا راضٍ عن نفسي لما منحني الله من النعم					
2.	لدي إيمان كاف بقدراتي التي وهبني الله إياها					
3.	إيماني بالله يدفعني لمواجهة الشعور بالإحباط					
4.	أشعر بالسعادة كُلَّما تأملت صنع الخالق					
5.	تزداد ثقتي بنفسي كلما قمت بأداء العبادات					
6.	أستمتع بأداء الأعمال التي ترضي الله					
7.	أتقبل الواقع مهما كان لأنه مكتوب من عند الله					
8.	أضبط انفعالاتي وفق ما أراد الشرع					
9.	يطمئن قلبي عندما أذكر الله تعالى					
10.	أشعر برقابة الله في كل أفعالي وأقوالي					
11.	اقترافي الذنوب يثير خوفي من الله تعالى					
12.	أشعر بأنني أعيش حياة طيبة لأنني أعمل الصالحات					
13.	أشعر بالارتياح عند تلاوتي للقرآن الكريم					
14.	أتحمل مسؤولياتي تجاه دراستي					
15.	أسعى إلى إرضاء والِدَيّ					
16.	تعاملي مع الآخرين وفق أوامر الله يُشعرني بالارتياح					
17.	أتفهم مشاعر الآخرين المحيطين بي					
18.	أتفهم وجهات نظر الآخرين					
19.	يدفعني اعتمادي على الله لإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين					
20.	أوازن بين مصالحي الشخصية ومصالح الآخرين					
21.	أحرص على إعطاء الآخرين حقوقهم					
22.	أتجنب الكذب في تعاملي مع الآخرين					
23.	أعامل الآخرين بتواضع					
24.	أعفُ عند المقدرة					
25.	أحرص على الوفاء بالعهود					
26.	أسعى للصلح بين الآخرين					
27.	أُحسن معاملة جيراني وفق شريعة الله					
28.	أفرح لفرح الآخرين وأحزن لحزنهم					
29.	أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة					
30.	أحافظ على ممتلكات الجامعة وأنصح زملائي					

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
	بذلك					
.31	التزم بمواعيدي مع الآخرين					
.32	أعمل بما يرضي الله تعالى					
.33	أُظهر التماسك عندما أتعرض لمواقف صادمة					
.34	أعتقد أن لدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة					
.35	أشعر بالرضا عن وضعي المادي ليقيني بأن الله هو الرزاق					
.36	يشعرني أدائي للعبادات بالقدرة على العمل والإنجاز					
.37	أُفكر مليًا عندما أُقدم على إصدار قرارات مهمة					
.38	لدي إحساس بأنني أستطيع مواجهة المواقف الصعبة					
.39	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني					
.40	أشعر بقلق مفاجئ من دون سبب (عكسية)					
.41	أشعر بأن بعض الأفكار السلبية لا تفارقني (عكسية)					
.42	أسمع أصواتاً لا يسمعها الآخرون (عكسية)					
.43	تنتابني نوبات من الفزع دون سبب واضح (عكسية)					
.44	أشعر أن الآخرين يراقبونني أو يتحدثون عني (عكسية)					
.45	أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل (عكسية)					
.46	أشعر بالكآبة بسبب بعدي عن الله تعالى					
.47	أشعر بعدم الثقة في معظم الناس (عكسية)					
.48	تراودني أفكار للتخلص من الحياة (عكسية)					
.49	أشعر بالخوف من بعض الأماكن المرتفعة أو المغلقة (عكسية)					
.50	في الغالب أجد صعوبة في نومي (عكسية)					

مقياس أحوال النفس الإنسانية

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
.1	تشغلني الحياة عن والدي					
.2	أسعى لفهم النوع الآخر					
.3	تشغلني مغريات الحياة					
.4	أستمتع عند سماعي للأغاني المثيرة للعاطفة					
.5	أستمتع بقراءة القصص المثيرة للعواطف					
.6	أستمتع بمشاهدة الافلام الرومنسية					
.7	أهتم بإشباع رغباتي مهما كانت الظروف					
.8	أسعى لتحقيق اهدافي مهما كانت الوسيلة					
.9	لا يقلقني وجودي في الاماكن المشبوهة					
.10	أعتبر مصلحتي فوق كل اعتبار					
.11	أشعر بالارتياح عندما يقع الآخرون بالمشكلات					
.12	شعاري في الحياة الغاية تبرر الوسيلة					
.13	لدي رغبة للقيام ببعض الاعمال غير المقبولة دينياً					
.14	لدي القدرة على الموازنة بين عقلي وعاطفتي					
.15	أتفهم وجهات نظر الآخرين					
.16	أحرص على أداء واجباتي					
.17	أشعر بالسعادة عندما يكون الآخرون راضين عني					
.18	أضبط سلوكي وفق تعاليم الدين					
.19	أرى أن هناك حلولاً ممكنة للصراعات التي أواجهها					
.20	يمكنني تأجيل إشباع حاجاتي بما يتناسب مع ظروف الواقع					
.21	أميل إلى الوسطية في جميع أمور حياتي					
.22	لدي الوعي بكافة نشاطاتي					
.23	أستخدم طرقاً متنوعة لضبط سلوكي					
.24	أهتم بصورتي الاجتماعية أمام الآخرين					
.25	أشعر بقدرتي على أداء نشاطاتي					
.26	أضبط نفسي عند الغضب					
.27	أنا مسؤول مسؤولية كاملة عن سلوكي					
.28	السلوك السوي هو الذي يتفق مع القيم السائدة					
.29	يسيطر علي الشعور بالسعادة عند مساعدتي الآخرين.					
.30	تسيطر على تفكيري الرغبة لعمل الخير					
.31	المذنبون يستحقون أشد العقاب					
.32	أُقَدِّس الصالحين					
.33	أرى أن الأحكام الشرعية تنحصر في الواجب					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	والحرام					
.34	أشعر بالذنب إذا قصرت في أداء النوافل					
.35	أبغض الأشخاص الذين يقصرون في أداء النوافل					
.36	أمتنع عن الأخذ بالرخص الشرعية					
.37	أشعر بذنب عظيم عند ارتكابي خطأً صغيراً					
.38	أرفض ملذات الدنيا مهما كانت بسيطة					
.39	أُحرّم على نفسي الكثير من الأشياء ولو كان الدليل غير كاف					

مقياس المراقبة الذاتية

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أتأكد أن قيامي بالعبادات تتم كما يجب					
2.	أحتفظ بسجل أدائي حتى أتمكن من مراقبة التقدم الذي أحرزه أثناء تحقيق أهدافي					
3.	أحاسب نفسي على الأعمال التي أقوم بها					
4.	أراقب حديثي مع الآخرين					
5.	لدي الوعي بسلوكيّاتي التي أقوم بها					
6.	أُقارن بين الطرائق التي أتبعها والطرائق الأخرى لأرى أيها أكثر فاعلية					
7.	أمتلك أكثر من طريقة لأداء أعمالي في حال وجدت أن الطريقة التي استخدمها ليست فعالة					
8.	أتفقد انجازي للأعمال لكي أتأكد إن كانت الطرائق التي أتبعها تحقق النتيجة المرغوبة					
9.	أرى أنّ شخصيتي تتطور يوماً بعد يوم					
10.	أشعر بأنني أُحقق أهدافي التي وضعتها لنفسي					
11.	أُتابع ما يُطرح في المحاضرات بعناية					
12.	أُنظم أفكاري وفقاً لأهدافي					
13.	أُراعي مشاعر الآخرين في تعاملي					
14.	أضبط انفعالاتي عند التعامل مع الآخرين					

ملحق (د)

كتاب تسهيل مهمة



جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

كلية الشريعة والدراسات الإسلامية
مكتب العميد

الرقم : (ك.ش) ١٠٧/ ١٥/ ١٤٩
التاريخ : ١٩/ جمادى الأولى/١٤٣٨ هـ
الموافق : ١٥/ ٢/ ٢٠١٧ م

عميد كلية .... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،، وبعد ،،

أرجو التكرم بتسهيل مهمة **الطالب محمد احمد عرسان الزعبي** دكتوراه التربية الإسلامية في قسم الدراسات الإسلامية / كلية الشريعة لتوزيع استبانه خاصة بالدراسة على طلبة البكالوريوس .

علماً بأن رسالة الطالب هي بعنوان (تطوير مقياس للصحة النفسية والكشف عن العوامل المؤثرة فيها من منظور تربوي إسلامي) .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عميد كلية الشريعة
والدراسات الإسلامية

أ.د محمد العمري

خ / و

تلفون : ٧٢١١١١١ – ٢ – ٩٦٢
E-mail:Sharia.Fac@yu.edu.jo
فاكس : ٧٢١١١٩٦ –٢– ٩٦٢
Irbid - Jordan
Fax: 962-27211196
اربد – الأردن
Tel: 962 -2 -721111

Abstract

Al-Zoubi, Mohammad Ahmad Ersan, Developing and Mental health scale and exploring its affecting factors from an Educational Islamic perspective, phd Dissertation, Yarmouk University, (2017). (Supervisor prof. Dr Imad Abdullah Al-shareefein, phd).

This study aimed at developing mental health scale and exploring its affecting factors from an Islamic educational perspective. The study was conducted on a sample of (823) from Yarmouk University. To achieve the study goals three instrument measuring mental health, human self states, and self-control. Results showed that mental health level, from Islamic educational perspective was high, while human self states came as follows: tranquiller self with high degree, exaggeration self with a moderate degree, and bad ordering self (AlAmmarah) with a moderate degree, moreover self monitoring level was high.

Results also show that predictive model of the indcpentent variables (tranquil) self, self monitoring (control) ordering self, father education diploma, Annafsu exaggeration, 10w family income, study level second years and dependent variable (mental health as a whole) was statistically significant explaining (44.13%) of the explained variance of predictive model specific to the one predicted, in addition, the model related to the independent variables (self monitoring, tranquiled self, annatns exaggeration, father education secondary school, low familly income,

accepted education level, second study year and predicted variable (level of self satisfaction, was also significant and explained (31.97%) of total explained variance of the predictive model. More over, the predictive model of the dependent (self monitoring, tranquilled self, annafsu exaggeration, bad ordcving self, tirst study year and third study year) and the predicted variable (satisfaction with others) was statistically significant explaining (30.50%) of the total explained variance of the predictive mode of the prcdicted, also, the model related to the independent variable (self monitoving, tranquilled self, father education level is diploma, high familly income level, and second study year) and the predicted variable (ability to meet tite demands) was significant and explained (37.37%) of the total explained variance of the predictive model, however, the predictive model for the independent variable (bad ordering self, tranquilled self, village resideuce and Annafsu , Annafsu exaggeration) and the predicted variable (mental safety), was statistically significant, explaining (30.61%) of the total explained variance of the predictive model.

Key words: mental health, mental health scale, factors affect mental health, Islamic education, university students.